ROUGH GUIDES

易行指南

意大利

旅行达人推荐 · 资讯全面实用 · 旅途必备良伴



中国旅游出版社



意大利

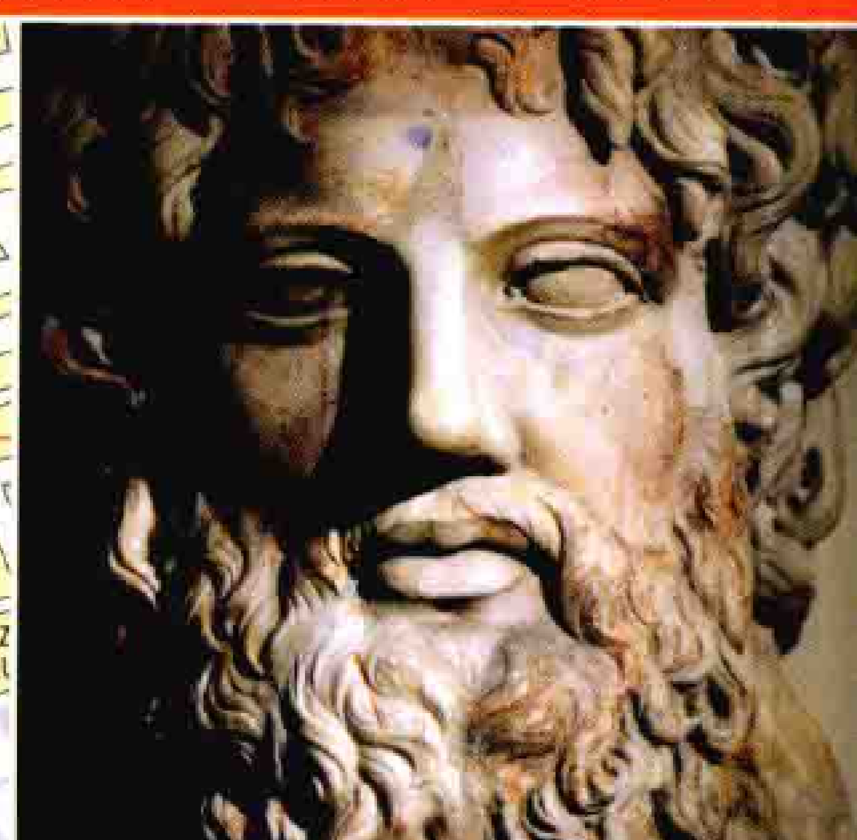
意大利是全世界最知名的旅游目的地之一，其雄伟壮观的城市——罗马、佛罗伦萨、威尼斯和那不勒斯——充满了标志性景点，而其风景——从白雪皑皑的多洛米蒂山到美丽的撒丁岛海滩——更是夺人心魄，此外还拥有无法比拟的美食。无论你是想欣赏托斯卡纳的文艺复兴艺术，还是想在博洛尼亚最好的饮食店享受盛宴，亦或是与米兰的时髦人士一起购物，**本书**都会给你正确指导及专家建议，从攀登火山到寻找城镇中最好的冰激凌，无一例外。

- 奥尔维耶托雄伟大教堂中打动人心的壁画 p.616
- 马泰拉洞穴城镇令人震惊的地下世界 p.779
- 在阿迪杰河谷品尝一流的葡萄酒 p.291

必游景点 · 旅行线路 · 专家经验







内容丰富 · 地图详尽 · 作者精选

www.cttp.net.cn
weibo.com/2902082785

ISBN 978-7-5032-5511-3

定价：136.00元



意大利

编著：

［英］罗伯特·安德鲁斯、罗斯·贝尔福德、乔纳森·巴克利、马丁·丹福德、娜塔沙·福吉斯、蒂姆·杰普森、露西·拉特克里夫和西莉亚·沃尔夫里等

特别鸣谢：

吉莉安·亚瑟、马克·迪·杜卡、查尔斯·赫伯特和杰安·提特马什

ROUGH GUIDES

中国旅游出版社

项目策划：高　瑞
责任编辑：朱轶佳
责任印制：冯冬青

图书在版编目（CIP）数据

意大利 / 英国ROUGH GUIDES公司著；田鹏等译.
— 北京：中国旅游出版社, 2016.3
（易行指南）
书名原文: the Rough Guide to Italy
ISBN 978-7-5032-5511-3

Ⅰ. ①意… Ⅱ. ①英… ②田… Ⅲ. ①旅游指南—意大利 Ⅳ. ①K954.69

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第310738号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2014-1172
审图号：GS（2014）2543，本书插图系原文原图

书　　名：意大利

作　　者：英国ROUGH GUIDES公司
译　　者：田　鹏　方　敏　崔　峰　许碧云
出版发行：中国旅游出版社
（北京建国门内大街甲9号　邮编：100005）
http：//www.cttp.net.cn　E-mail：cttp@cnta.gov.cn
营销中心电话：010-85166503
排　　版：北京中文天地文化艺术有限公司
经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：鸿博昊天科技有限公司
版　　次：2016年3月第1版　2016年3月第1次印刷
开　　本：889毫米×1194毫米　1/32
印　　张：29.75
字　　数：1815千
定　　价：136.00元
I S B N　978-7-5032-5511-3

目录

扉页图：斯特隆博利，西西里



意大利

编著：

［英］罗伯特·安德鲁斯、罗斯·贝尔福德、乔纳森·巴克利、马丁·丹福德、娜塔沙·福吉斯、蒂姆·杰普森、露西·拉特克里夫和西莉亚·沃尔夫里等

特别鸣谢：

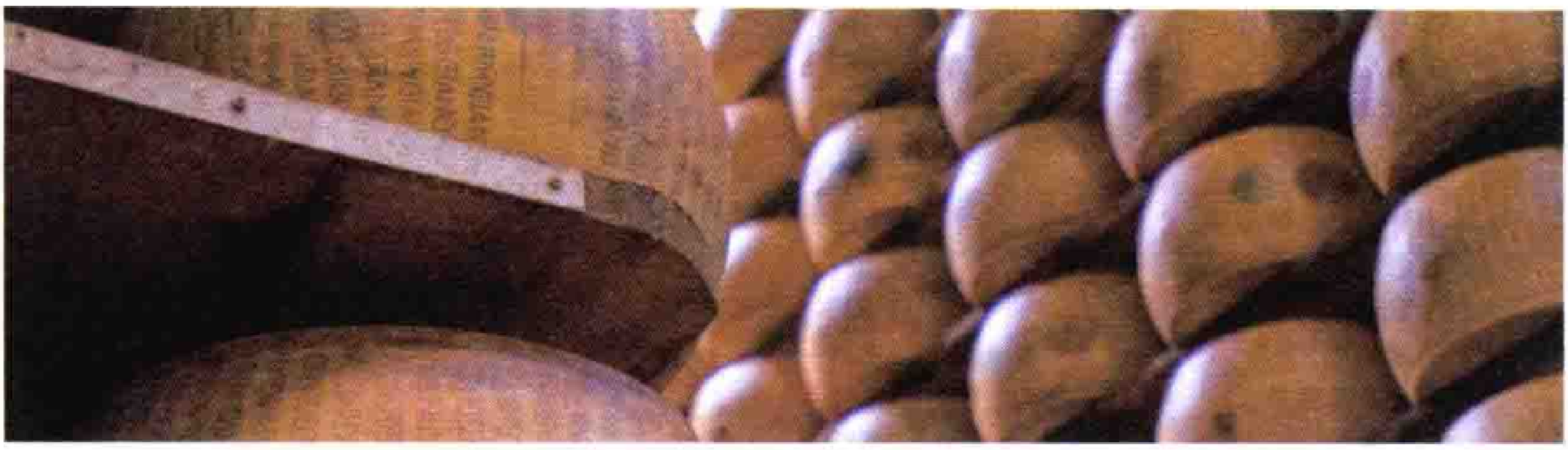
吉莉安·亚瑟、马克·迪·杜卡、查尔斯·赫伯特和杰安·提特马什

ROUGH GUIDES

中国旅游出版社

目录

扉页图：斯特隆博利，西西里



概览

意大利是欧洲文化的摇篮，当地民众拥有强烈的自豪感。有国际权威机构曾经对意大利的民众进行过民调，当问到“世界上他们最喜欢居住在哪里”时，意大利人的回答居然不谋而合，他们总是“大言不惭”地告诉调查机构，“意大利是他们最喜欢居住的地方”。意大利文化源远流长，拥有璀璨无比的遗产。这个发达国家拥有欧洲最多样和最美丽的风景、世界最大的艺术珍品宝库、温和宜居的气候、林林总总的美食。当然，这个历尽沧桑的国家并非完美无瑕——其历史名城总是由于发展而惨遭破坏。除了名胜古迹硕果仅存外，更多城市的基础结构已发生了天翻地覆的变化。很多国际游客不止一次吐露自己对意大利的崇拜之情，不少人游览了意大利后，就再也不想去世界任何别的地方旅行了。

意大利是世界最著名的旅游胜地之一，但她命运多舛，经过无数次战火的洗礼，直到 1861 年才成为一个统一的国家。因此，意大利人的荣誉感更多地源自该地区而不是整个民主共和国——具体体现在其不同的菜系、方言、风景和生活标准。然而，意大利人也有一个全民性的性格特点，那就是“拥抱生活”：每到节庆日，意大利全国各地都会举行盛大的庆典活动，这些活动主题各异，或歌颂圣徒或庆祝当地收割。意大利人非常重视美食，对于服饰和形象特别讲究，还会集体进行晚间漫步（意大利语为 passeggiata）。据说，这种漫步一来可以放松身心，二来可以增进社区群众的友谊，所以很多意大利人乐此不疲。不管是年轻人还是老年人，不管是在繁华城镇还是在偏远山村，人们都乐于参与这种活动。

意大利人最引以为傲的，莫过于其丰厚的**文化遗产**。这些文化遗产的杰出代表包括托斯卡纳历史纪念性建筑和罗马帝国的遗迹。此外，意大利几乎每个地区都保留了自己的艺术传统遗迹，这些遗迹是意大利民族的文化瑰宝，在世界文化

图：货架上的帕马森奶酪，帕尔马　右页图：大运河，威尼斯

中也占据着重要的地位。旅者无疆，探索无尽。如果你是一位探索世界的旅行者，难免有身心俱疲的时候，而在意大利你可以找到纯美的放松之所，那就是意大利绵延无边的海滩。从地理区位上看，意大利像一只巨大的长筒靴深入蔚蓝色的地中海之中，风光优美的海滩星罗棋布。在任意一处海滩上，游客都可以同意大利人一道尽情享受日光浴和缤纷美食。当然，意大利也有不少较少开发的僻静旅游点，可以满足一些游客对宁静独处的偏好。

如果游客希望度过一个活跃的假日，可以进行高山滑雪和亲近野生动植物等活动。意大利拥有几乎与国家长度相等的山脉，从北部终年积雪的阿尔卑斯和多洛米蒂山脉，一直延伸到半岛的脊梁——亚平宁山脉。这些山脉深受滑雪及其他冬季运动爱好者的喜爱，而且拥有丰富的自然资源，各种各样的野生动植物在这里的国家公园里茁壮成长。

必游推荐

罗马，意大利首都，一座拥有独立自由思想文化的历史名城。这是一座巨大的城市，与世界上的其他城市截然不同，城内的历史名胜俯拾即是，其他任何城市都无法媲美。罗马是意大利中西部海岸上拉齐奥区的焦点，因此意大利的旅游业基本上是以罗马为中心的。拉齐奥的地形大部分崎岖不平，特别是罗马以南，与中部其他地区的美景形成了鲜明的对比。





瑞士
SWITZERLAND
奥地利
AUSTRIA
匈牙利
HUNGARY
斯洛文尼亚
SLOVENIA
克罗地亚
CROATIA
塞尔维亚
SERBIA
波斯尼亚—黑塞哥维那
BOSNIA-HERZEGOVINA
黑山
MONTENEGRO
法国
FRANCE
摩纳哥
MONACO
蒙特卡罗
Monte Carlo
科西嘉（法国）
CORSICA (FR.)
圣马力诺
SAN MARINO
梵蒂冈
VATICAN CITY
亚得里亚海
ADRIATIC SEA
米
4000
3000
2000
1500
1000
500
200
100
0
瓦莱达奥斯塔区
VALLE D'AOSTA
皮埃蒙特区
PIEMONTE
伦巴第区
LOMBARDY
特伦蒂诺—上阿迪杰区
TRENTINO-ALTO ADIGE
弗留利—威尼斯朱利亚区
FRIULI-VENEZIA GIULIA
威尼托区
VENETO
艾米利亚—罗马涅区
EMILIA-ROMAGNA
LIGURIA
托斯卡纳区
TUSCANY
马尔凯区
Le MARCHE
翁布里亚区
UMBRIA
拉齐奥区
LAZIO
阿布鲁佐区
ABRUZZO
奥斯塔
Aosta
都灵
Turin
阿斯蒂
Asti
维切利
Vercelli
诺瓦拉
Novara
米兰
Milan
科莫
Como
桑得里奥
Sondrio
贝加莫
Bergamo
布雷西亚
Brescia
帕维亚
Pavia
亚历山大
Alessandria
热那亚
Genoa
萨沃纳
Savona
文蒂米利亚
Ventimiglia
皮亚琴察
Piacenza
帕尔马
Parma
克莱蒙纳
Cremona
曼图阿
Mantua
维罗纳
Verona
特伦托
Trento
博尔扎诺
Bolzano
贝卢诺
Belluno
乌迪内
Udine
的里雅斯特
Trieste
维琴察
Vicenza
帕多瓦
Padua
威尼斯
Venice
费拉拉
Ferrara
摩德纳
Modena
博洛尼亚
Bologna
拉韦纳
Ravenna
法恩扎
Faenza
里米尼
Rimini
佩萨罗
Pesaro
乌尔比诺
Urbino
安科纳
Ancona
马切拉塔
Macerata
阿斯科利皮切诺
Ascoli Piceno
佩斯卡拉
Pescara
阿奎拉
L'Aquila
列蒂
Rieti
特尔尼
Terni
佩鲁贾
Perugia
科尔托纳
Cortona
阿雷佐
Arezzo
佛罗伦萨
Florence
锡耶纳
Siena
卢卡
Lucca
比萨
Pisa
里窝那
Livorno
维亚雷焦
Viareggio
拉斯佩齐亚
La Spezia
格罗塞托
Grosseto
埃尔巴
Elba
维泰尔博
Viterbo
奇维塔韦基亚
Civitavecchia
罗马
ROME
Po
Ticino
Adda
Oglio
Adige
Piave
Arno
Tiber



莫利塞区
MOLISE
坎波巴索
Campobasso
福贾
Fóggia
福尔米亚
Formia
贝内文托
Benevento
Volturno
坎帕尼亚区
CAMPANIA
那不勒斯
Naples
萨莱诺
Salerno
普利亚区
PUGLIA
巴里
Bari
布林迪西
Brindisi
塔兰托
Taranto
莱切
Lecce
波坦察
Potenza
马泰拉
Matera
巴西利卡塔区
BASILICATA
卡拉布里亚区
CALABRIA
科森扎
Cosenza
卡坦扎罗
Catanzaro
雷焦卡拉布里亚
Reggio di Calabria
蓬扎群岛
Pontine Islands
第勒尼安海
TYRRHENIAN SEA
乌斯蒂卡
Ustica
埃奥利群岛
Aeolian Islands
墨西拿
Messina
帕勒莫
Palermo
特拉帕尼
Trapani
埃加迪群岛
Egadi Islands
马扎拉德尔瓦洛
Mazara del Vallo
阿格里真托
Agrigento
恩纳
Enna
卡塔尼亚
Catania
锡拉库萨
Siracusa
西西里岛
SICILY
拉古萨
Ragusa
潘泰莱里亚岛
Pantelleria
伊奥尼亚海
IONIAN SEA
托雷斯港
Porto Torres
萨萨里
Sassari
奥尔比亚
Olbia
撒丁岛
SARDINIA
伊格莱西亚斯
Iglesias
卡利亚里
Cagliari
突尼斯
TUNISIA
阿尔及利亚
ALGERIA
N
0
100
千米

小档案

- 拿破仑声称意大利"太长了"，有谁不同意？从该国的"脚趾尖"到其北部边界的距离大约有 1380 千米。
- 意大利于 1861 年成为一个**国家**，在维托利奥·伊曼纽二世国王的统治下，从 1946 年起成为**民主共和国**，当时，通过公民投票废除了君主政体。
- **国会**包括两院，参议院（315 个席位）和下议院（630 个席位），两院任期都是 5 年。意大利有一名当选**总统**，但真正的权力属于**总理**，他一般是下议院中占最多数党派的领导人。
- 意大利人口仅 6100 多万，其中有 400 多万居住在首都罗马。意大利在行政上被划分为 20 个大区，其中有 5 个为自治区。
- 意大利在欧洲的**出生率**最低，20% 的居民超过 65 岁。
- 意大利人平均每人每年吃掉 25 千克**意大利面**，而该国人总计每年会喝下令人惊愕的 140 亿杯**咖啡**。
- 意大利还有重大的**性别隔离**，在最近的性别平等调查中排在世界第 74 位（紧跟在哈萨克斯坦之后）。在这个 pizzaiolo（比萨师）的故乡，一件令人震惊的事实是 70% 的男人声称从未使用过烤箱。

皮埃蒙特区和**伦巴第区**在意大利的西北部，是该国最富裕和最国际化的地区，而两个主要的中心——都灵和米兰，是意大利最富有的城市。在这两个地区，地势平坦且风景单调，特别是伦巴第区；但在北部，阿尔卑斯山的存在使这一带独具特色：滑雪和徒步旅行是当地主要活动，而伦巴第的湖泊和山脉则是由来已久的旅游区。

利古里亚是意大利北方沿海的小省，长期以来一直被认为是"意大利的里维埃拉"，因此夏季大部分时间都挤满了寻找太阳的人。这里有连绵不绝的美丽海岸，而其首府热那亚是一座富有活力而忙碌的港口重镇，有悠久的航海传统。意大利最惹人注目的山区风景在其北部地区。在遥远的西北，使用两国语言的**瓦莱达奥斯塔区**非常小，是滑雪爱好者的天堂。在意大利东北部的**特伦蒂诺—上阿迪杰**，是另一个使用两国语言的地区，在那里，意大利最大的国家公园——斯泰尔维奥坐落在该国一些最令人难忘的风景之中。多洛米蒂山脉伸展到**威尼托区**和**弗留利—威尼斯朱利亚区**的东北地区。然而，这里引人注意的主要焦点当然是威尼斯。威尼斯水城是一座独特的城市，由于小岛密布、水道纵横，每处地方都美丽如画。如果游客嫌威尼斯人多拥挤，可以避开人流前去游览该城市外的历史城镇——维罗纳、帕多瓦和维琴察。这些地方历史悠久、遗迹众多，尽管它们不能与威尼斯水城比肩而立，但每年仍吸引不少旅行者的光顾。

艾米利亚—罗马涅区是位于连接意大利北部和中部的中间地带，繁荣的工业中心，并拥有与皮埃蒙特和伦巴第相同的生活标准。其海岸在意大利享有盛名，里米尼则是意大利最新潮的海边胜地，以其多姿多彩的夜生活而声名远播。然而，你可以完全忽视海滩，而专心于巡访那些古老的城市中心：拉韦纳、费拉拉、帕尔马和地区首府博洛尼亚。博洛尼亚是意大利最有生气、历史上最著名但

作者推荐

多年来，我们花了大量时间巡访意大利，我们喜爱的旅游线路和景点特色如下所示。更多旅游线路，详见“不可错过的24处看点”（见p.14~23）。

最好的海滩 意大利有7600千米长的海岸线，在绵延无尽的海滩上闲逛是极好的享受。我们喜欢利古里亚（见p.196）的莱万托波涛汹涌的气氛和在普利亚（见p.762）Torre Guaceto潜水及欣赏野生动植物。

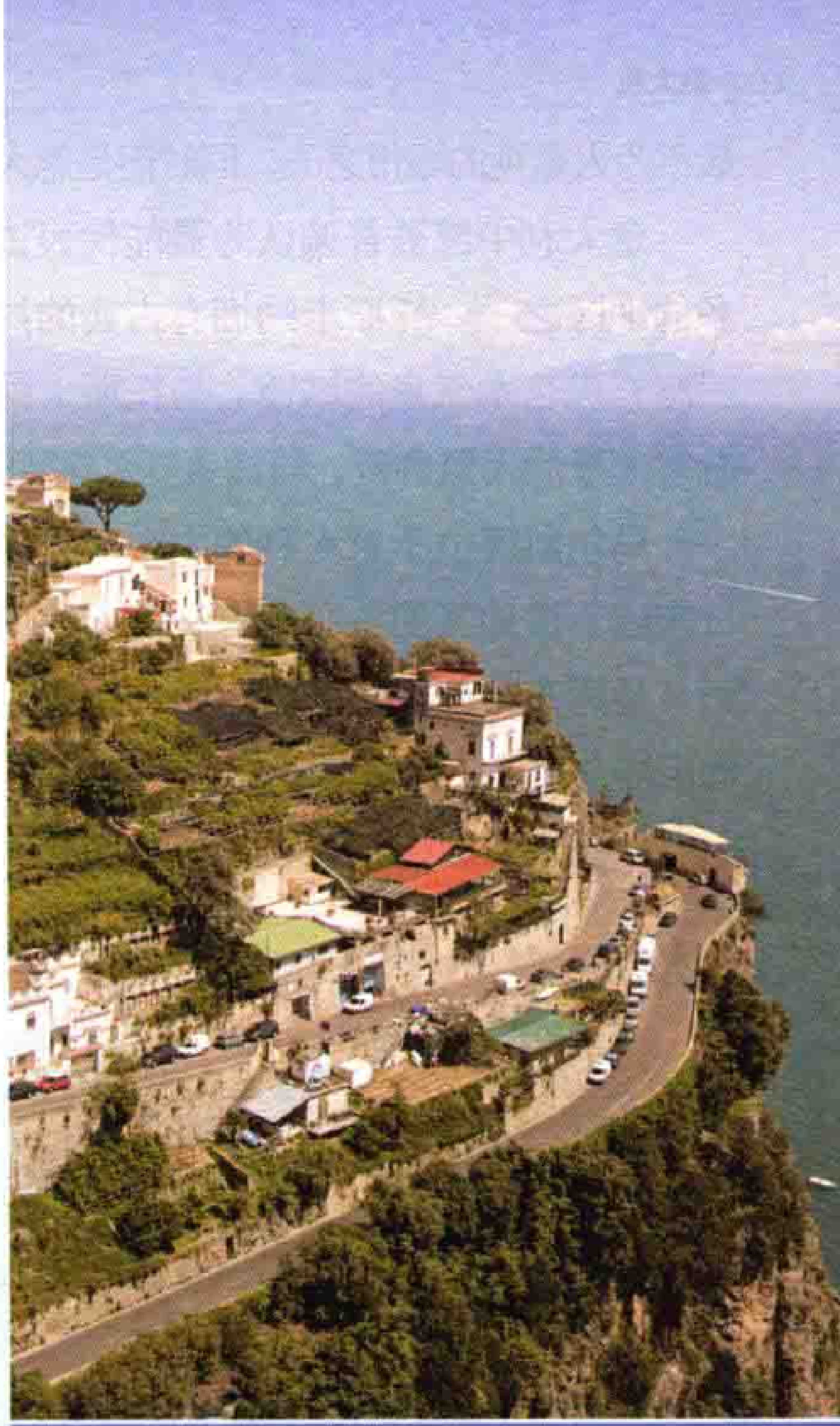
古老的地方 意大利有欧洲最多的城镇和村庄，人们在这里悠然自得地生活，时间似乎停滞了。我们特别喜欢艾米利亚—罗马涅的费拉拉（见p.456）的宫殿和门廊，托斯卡纳（见p.562）的皮恩扎迷人的村庄，或巴西利卡塔（见p.779）的马泰拉令人惊异的洞穴屋。

热，热，热？ 意大利处于欧洲火山地震带的中心，拥有众多火山。攀登维苏威火山（见p.707）、埃特纳火山（见p.836）或斯特隆博利火山（见p.831）就可能遇到火山爆发的紧张场景。如果嫌火山太热，推荐那不勒斯郊外的波佐利（见p.702）港市，更为轻松凉爽。

公路旅行 开着一辆漂亮的敞篷车，沿着景色优美的沿海公路巡游或通过山口。是最具有意大利特色的公路旅行。所以你还在等什么？这里有一些非常好的线路，包括坎帕尼亚众所周知的阿玛菲沿海公路（见p.724），这里的公路一面是大海，一面是峭壁，壮观无比，一路上有无数个急转弯，惊险刺激。其他值得推荐的意大利公路旅行线路还有撒丁岛（见p.885）从阿尔盖罗到博萨的海岸公路和特伦蒂诺—上阿迪杰（见p.286）的大多洛米蒂公路。

地下意大利 意大利拥有不少地下奇迹，像利古里亚（见p.186）令人惊异的托伊拉诺洞或弗留利—威尼斯朱利亚的大岩洞（见p.413），后者是世界上最大的可抵达的洞。

> 此外，我们在下文全部景点介绍中都标记了我们推荐的地方，包括位置完美的酒店、造型极具美感的咖啡馆、特别的餐馆，均用“★”符号突出显示。





由上及下依次为：阿玛菲海岸公路；小城费拉拉，艾米利亚—罗马涅区

最不为人重视的城市之一，同时还是意大利传统的美食中心和学术首府。

意大利中部被普遍认为最能代表该国的形象，而**托斯卡纳区**则是其被游览最多的地区之一。托斯卡纳拥有古典的摇滚乡村音乐及佛罗伦萨、比萨和锡耶纳这三座充满艺术气息的城镇。与托斯卡纳相邻的**翁布里亚区**也沾光不少，每年因为游客大量涌入佩鲁贾、斯波莱托和阿西西等城镇，正在变得越来越忙碌与繁华。

马尔凯区位于意大利的中东部，当地古老的石头小屋已成为无数外国人的假日家园。该地区的旅游重点是古老的城镇乌尔比诺和阿斯科利皮切诺。马尔凯以南，是**阿布鲁佐区**和**莫利塞区**，是意大利最偏僻的地区之一，坐落着意大利最高的山峰之一——大萨索峰。

坎帕尼亚区位于意大利半岛南部，其首府那不勒斯是一座独特的、令人难忘

冰激凌

正宗的意大利冰激凌，口味绝对无与伦比。众所周知，Gelato（一种意大利冰激凌）是该国特别受人喜爱的餐后甜点，很多意大利人在漫步街头时，经常吃着一只 gelato，同时享受夜晚的凉爽以结束一天的劳累。

意大利冰激凌真的比任何其他国家的都好，而且像大多数意大利食物一样，乡下的冰激凌也完全使用牛奶和鸡蛋制作，只加入天然香料。除了最小的村庄外，所有地方都有至少一个意式冰激凌店，而很多咖啡馆也供应冰激凌。如果你想吃非常非常好的冰激凌，那么，就寻找写着“artigianale”的招牌，该招牌意思是冰激凌根据严格的传统方法生产，或者寻找写着“produzione propria”的招牌，意思是它是自制的。

冰激凌店通常有一个香料三角包（gusti），顾客可以从中进行选择，传统香料包括柠檬（limone）、榛子（nocciola）、巧克力片（stracciatella）及草莓（fragola）等，有家庭特色的香料则包括桂皮（canella）、红辣椒粉巧克力（cioccolato con peperoncino）甚至南瓜（zucca）。



上图：意式冰激凌店，圣吉米纳诺，托斯卡纳　右页图：斯克佩罗，西西里



足球

足球（Calcio），是意大利的国家运动，在全国有大量崇拜者。当地民众通常可以买一张票观看顶级强队之间的比赛，可以说足球是对意大利现代文化最好的诠释。

自第二次世界大战以来，意大利足球一直由（米兰的）**国际米兰**和 AC **米兰**及（都灵的）**尤文图斯**主宰，他们总共赢得了 54 次 scudetto 或称**甲级联赛的**冠军。这项运动起源于英国，AC 米兰和另一个大俱乐部热那亚依旧使用英国化的名字，并在其徽章上炫耀圣乔治的十字，这就是证明。不幸的是，从英国拷贝的另一个传统是**流氓主义**，这在意大利足球界仍然是一个问题，连同潜在的种族主义。还有最声名狼藉的就是足球腐败，2006 年意大利曾经爆发操纵足球比赛的丑闻（"Calciopoli"）。目前来说，尤文图斯、AC 米兰和国际米兰仍然是三支顶级球队，尽管罗马的两个俱乐部：AS **罗马**和 SS **拉齐奥**常常有好的表现，但拉齐奥的星光最近几年已经暗淡。

在托斯卡纳区，**佛罗伦萨**把自己看作一个大俱乐部，而在南方，**那不勒斯**正在开始重新体验其 20 世纪 80 年代中期的"荣誉日"。当时，他们由迭哥・马拉多纳率领，为填满他们巨大的 8 万人体育场而奋斗。我们在景点介绍中给出了各大城市俱乐部的信息，而不管你在哪里，都可以拿过一份意大利三大体育报——《Gazzetta dello Sport》《Corriere dello Sport》或《Tuttosport》——看看正在进行什么足球比赛。





的城市，是意大利南部的宗教中心。在庞贝和赫库兰尼姆古城内保留着一些最美的古遗址。阿玛菲海岸是意大利最壮美的海岸。**巴西利卡塔区**和**卡拉布里亚区**是意大利靴子的“脚背”和“脚趾”，其旅游的重点在于随处可见的自然风景及完好无损的海岸线。**普利亚区**是意大利的“脚后跟”，也有一定的娱乐价值，特别是加格诺半岛的风景。意大利的西西里岛是地中海最大和人口最稠密的岛，充满了各种魅力，从一些欧洲保护最好的希腊风格珍品，到陶尔米那和切法卢等几个意大利最吸引人的海滩胜地，更不要说一些灿烂的山地风景。再向南，你将靠近非洲而不是米兰，表现在气候、建筑和烹饪等方面，该岛西部很多菜单上都以粗麦粉为特色。**撒丁岛**也有远离意大利大陆的感觉，特别是其相对未知的内部地区，尽管你可能仅仅满足于在其美好的海滩上消磨时间——这些海滩是意大利最好的。

最佳旅游季节

如果你计划游览意大利受欢迎的地区，特别是海滩胜地，那么，要避开 7 月和 8 月，此时天气太热，人也最多。特别是 8 月，大多数意大利人都在度假。从天气和游客数量方面考虑，最佳游览时间是 4 月～ 6 月底，以及 9 月或 10 月。然而，如果你在计划游泳，就要记住，除了 5 月 ~9 月外，只有意大利南部足够温暖。关于更多信息和温度图表，见基本信息（见 p.42）。

左页图：意大利球迷　上图：托斯卡纳南部附近的乡村

不可错过的 24 处看点

一次旅行就把意大利的所有风光都看遍是不可能的——而且我们也不建议你这样做。最明智的做法是选择该国的旅游重点：著名建筑和古老遗址、引人入胜的自然奇迹、美食和田园诗般美妙的海滩，这其中没有特别的顺序。下文介绍的所有看点都有一个页码索引，方便你直接进入景点介绍，在那里了解更多信息。



1







1 古城区，罗马
p.50

罗马有如此多的东西可看，当你漫无目的地徘徊在城市奇异而古老的中心时，随时都会产生诧异感觉，不管你是在一座古老的雕像前，在一个绝妙的巴洛克式喷泉处，还是在一个熙熙攘攘的广场。

2 莱切
p.764

莱切是意大利南部必看的城市之一，充满活力的城市里布满了巴洛克式建筑和华丽教堂。

3 西西里岛的希腊遗迹
p.834、843、855

锡拉库萨和陶尔米纳古老的电影院是希腊戏剧宏伟的夏季舞台，而附近的阿格里真托的寺庙建筑群是希腊外保存最好的遗址之一。

4 酒吧
p.37

意大利葡萄酒经济正在复苏，你随意在一家酒庄或酒吧都可以品尝到当地美酒，令人惬意的是，美酒旁边往往还配有一盘当地干酪和冷肉做配菜。



5

5 乌尔比诺
p.626

乌尔比诺被誉为“完美的城市”、艺术之都，该城由文艺复兴时期的首要人物——乌尔比诺公爵费德里科·达·蒙泰费尔特罗创建。该城是意大利地方城市中最著名的一个。

6 拉韦纳的马赛克镶嵌
p.463~464

拉韦纳的拜占庭式马赛克镶嵌——在圣阿波里奈尔教堂和圣维达尔教堂内——是该城1500年前曾为欧洲首府的极好证明。

7 阿马尔菲海岸
p.724

每个人都不应错过令人陶醉的阿马尔菲海岸，至少一生中到此游览一次。

8 圣马可广场，威尼斯
p.329

该广场时而拥挤，时而清静，是欧洲最盛大的城市空地之一，拥有意大利最具异国情调的大教堂。

9 大教堂，奥尔维耶托
p.616

意大利最好也是位置最佳的大教堂之一，教堂里有整套绝妙的壁画，均由卢卡·西格莱里绘制。



6


7

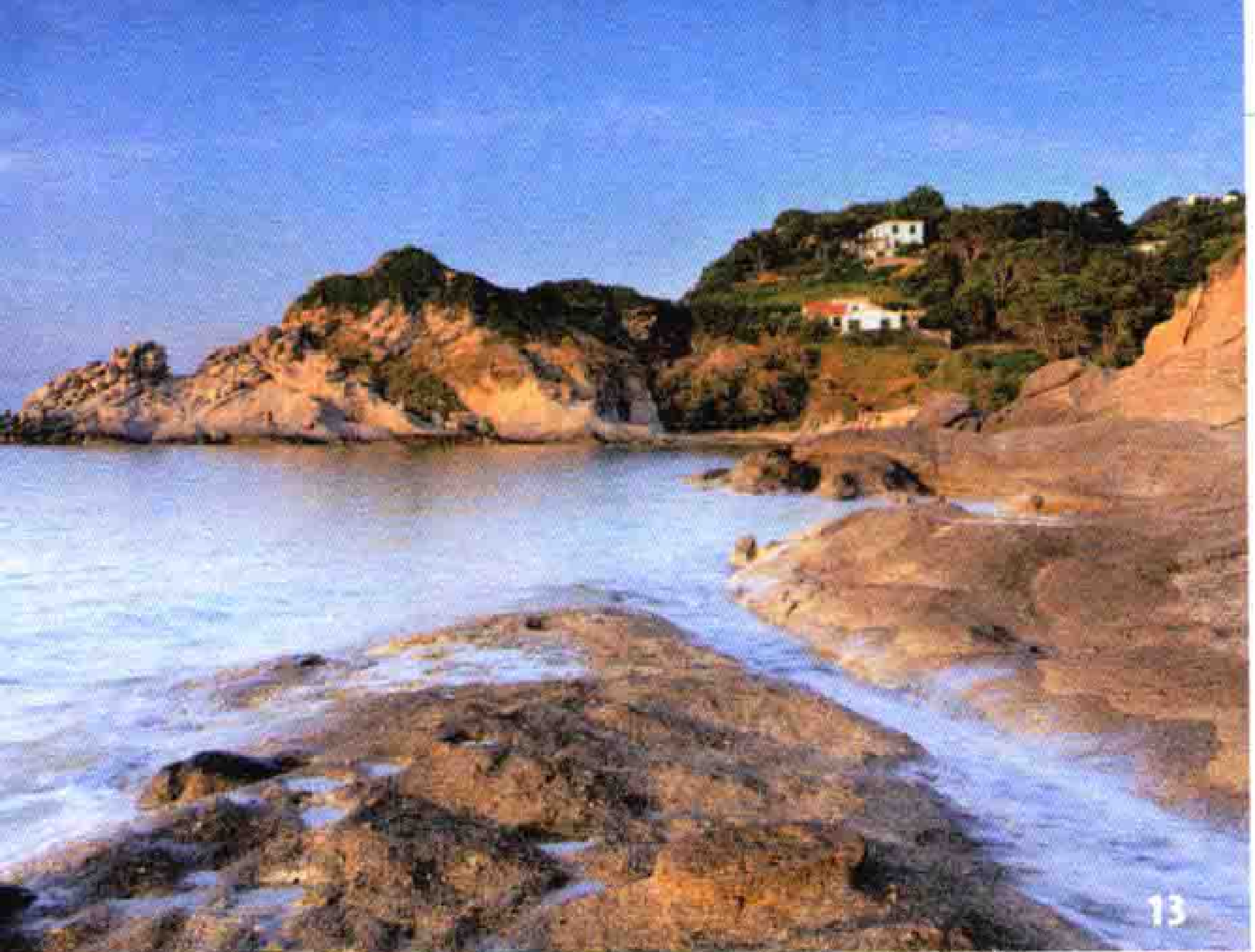

8


9


10


11


12





10 大教堂，佛罗伦萨
p.480

圆屋顶的佛罗伦萨大教堂是世界上最重要的工程壮举之一。

11 那不勒斯的比萨饼
p.699

意大利各个地方的比萨饼都不如其故乡那不勒斯的好。

12 意大利的湖泊
p.243

避开人群，去意大利的湖泊泛舟，可欣赏极好的风景，进行丰富的活动。

13 埃尔巴岛
p.527

这个多山的托斯卡纳岛屿提供了绝妙的海滩，你可以进行充满奇趣的徒步旅行。

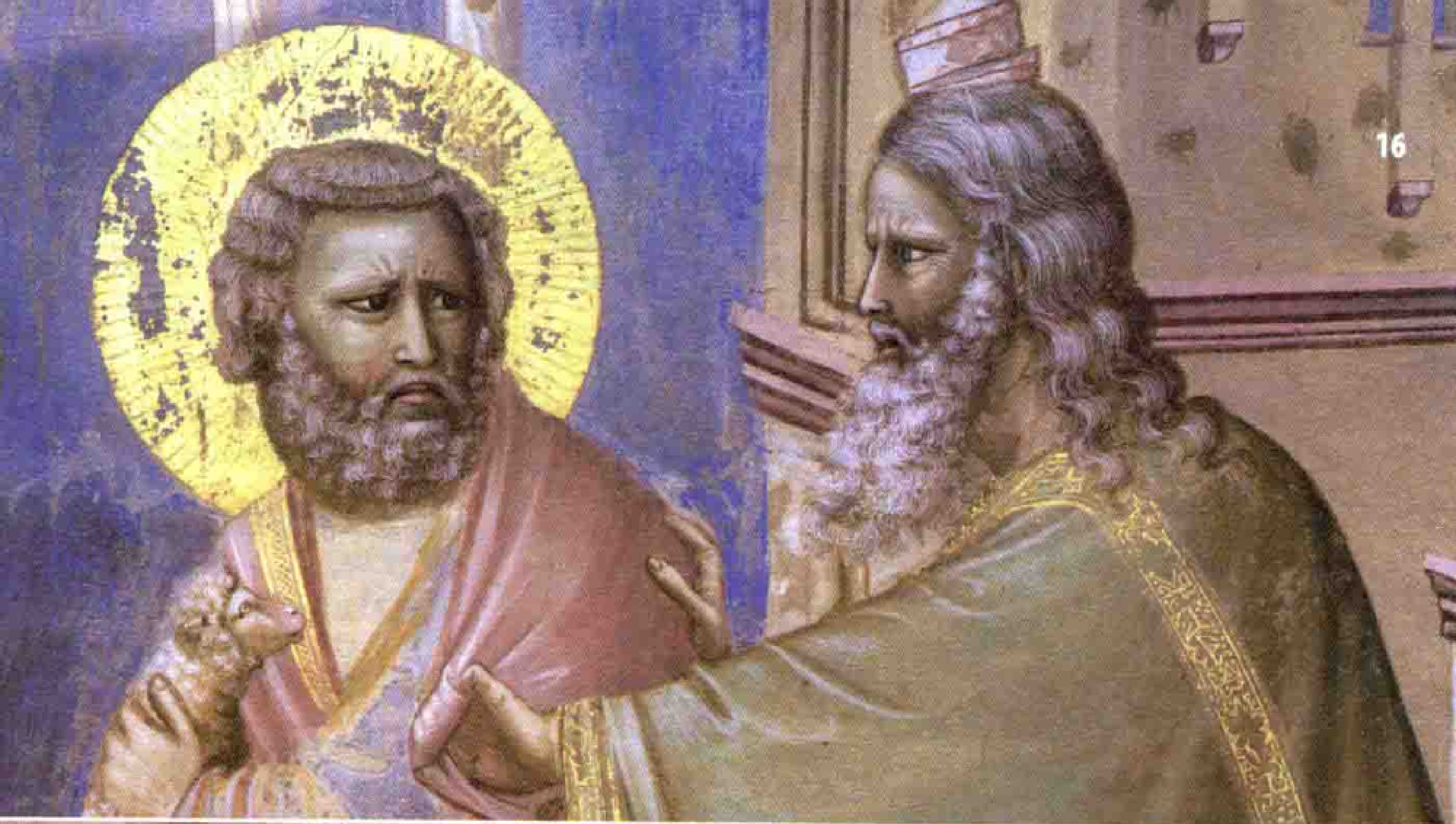
14 《最后的晚餐》，米兰
p.221

达·芬奇为感恩圣母教堂餐厅的墙做的壁画——《最后的晚餐》是世界上反响最强烈的画作之一。

15 乌菲齐美术馆，佛罗伦萨
p.486

乌菲齐美术馆是意大利最著名的艺术珍藏和佛罗伦萨最吸引人的地方之一。





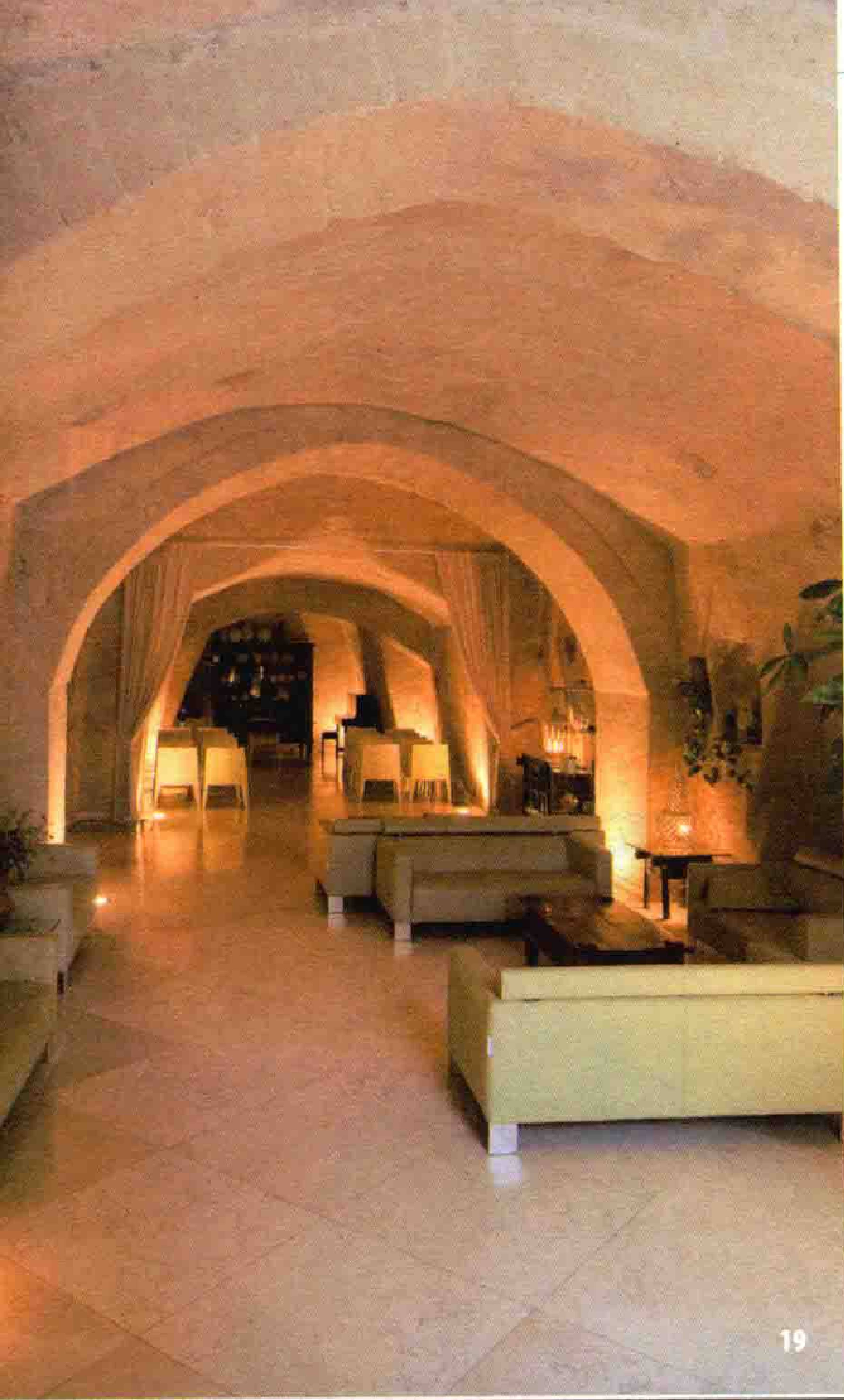
16



17



18



19

16 乔托的壁画，帕多瓦
p.372

这位艺术家绘于帕多瓦的史格罗维尼礼拜堂内的壁画是欧洲艺术成就最高的作品之一。

17 庞贝和赫库兰尼姆
p.707 和 704

是意大利国内保存最好的罗马遗址，这些建筑在公元79年被维苏威火山喷发的岩浆所破坏。

18 撒丁岛的海滩
p.903

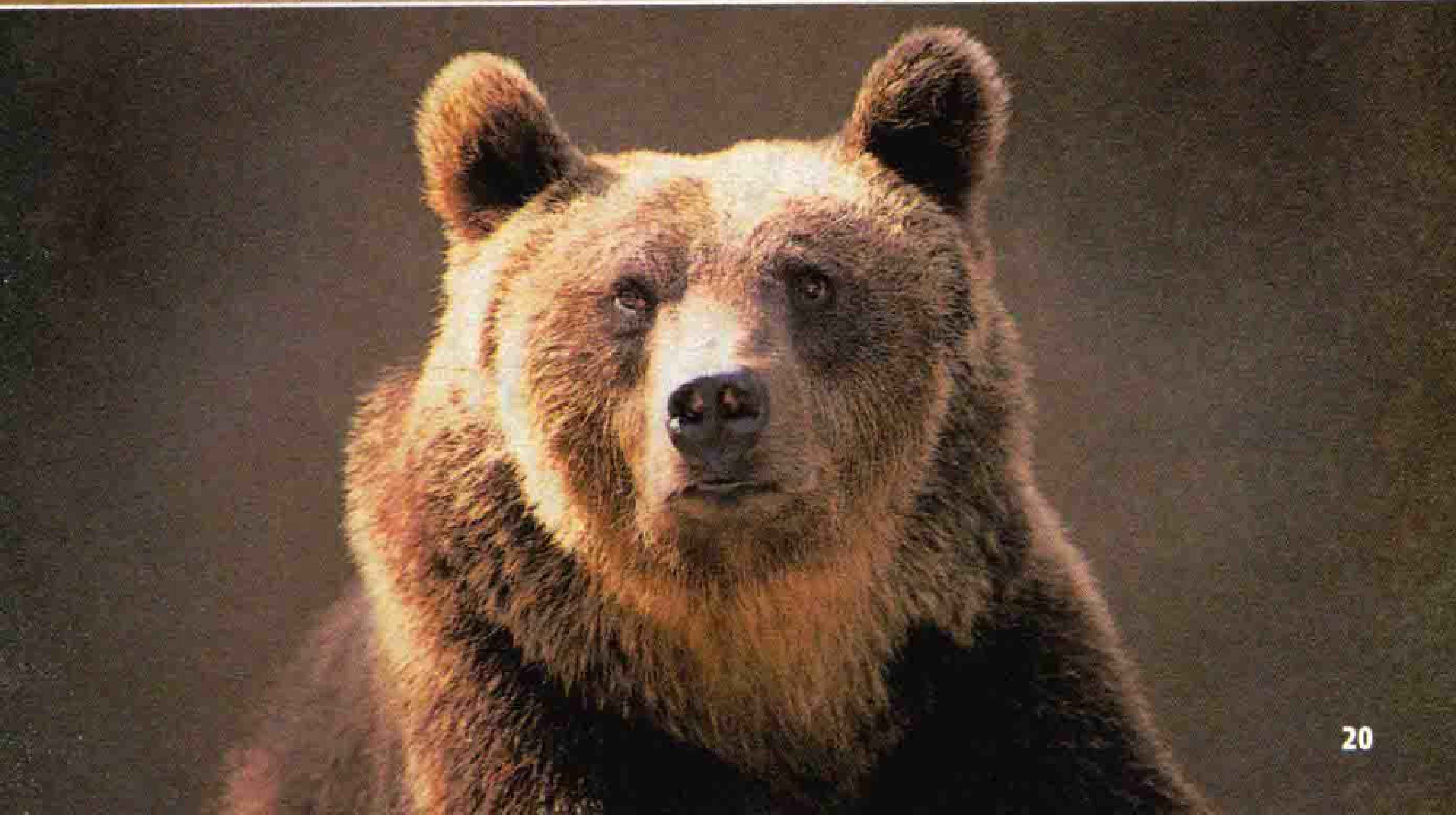
在意大利，太阳崇拜者有足够的地方享受阳光浴，但撒丁岛的海岸线是最美丽的阳光浴场之一。

19 马泰拉
p.779

一座真正独特的城市，被一条山谷分成几部分，山谷中有成千上万的洞穴屋——可居住的洞穴，用岩石凿制成，20世纪50年代前一直有人居住。

20 阿布鲁佐国家公园
p.665

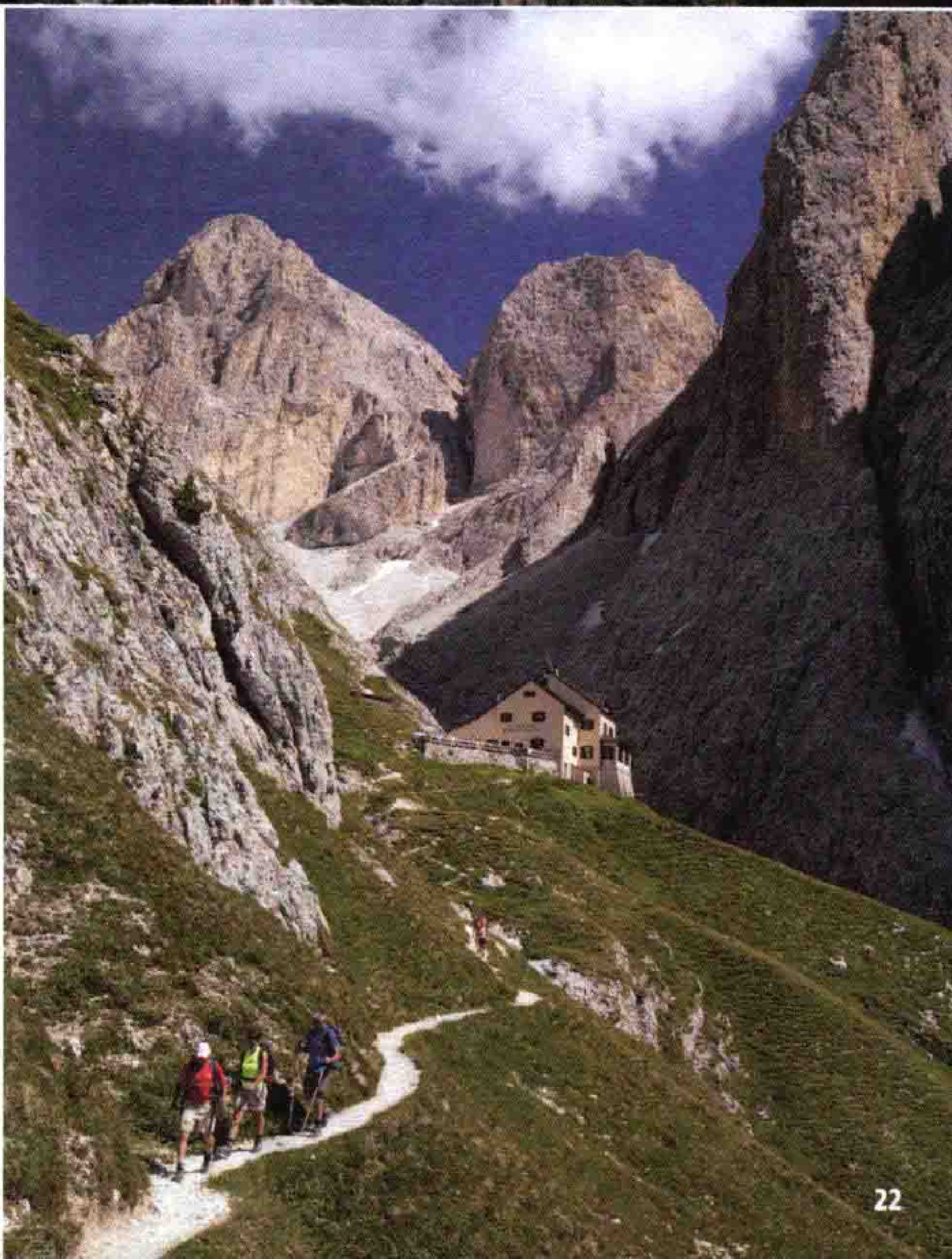
意大利第三大国家公园，也是最荒野化的。在这里你可以进行绝妙的步行，并会遇到各种各样奇妙的野生动植物。



20



21



22

21 度假农庄

p.34

度假农庄是意大利鲜为人知的特色之一，并是该国最引人注目和最田园风味的地方。

22 在多洛米蒂山脉徒步旅行

p.291

多洛米蒂山脉是理想的步行之地，拥有漫长且风景迷人的山间小径让旅行者去攀登征服。

23 圣弗朗西斯科大教堂，阿西西

p.595

圣弗朗西斯的墓地，同时也是意大利最伟大的教堂建筑之一，这里有乔托和西蒙·马提尼的著名壁画。

24 梵蒂冈博物馆，罗马

p.86

世界上最大、最丰富的艺术和文化收藏之所。错过它是万分遗憾的事。



23



24




主题线路

意大利是一个庞杂多样的旅游胜地，你不能指望一次游览就把她全部看遍。人们要想完全体验和欣赏这个国家，往往需要付出毕生的时间和精力。然而，你迟早要决定去哪里，所以我们整理了几个主题线路，方便你出行时作为参考。

意大利美食

提起意大利就会想到食物，这个国家有很多地方特色美食，你抵达的任何地方都可以品尝不同的东西。以下是我们中途停留的最佳美食及所在地简介，如果你想享受一次美食家旅行的话，这条主题线路会让你难以忘怀。

❶ **阿尔巴的松露和葡萄酒** 如果你在一年中正确的时间到这里，你就可能品尝到该镇最特别的白松露；而你在任何时间都可以品尝到当地极好的葡萄酒。见 p.151

❷ **热那亚，利古里亚** 利古里亚区特别是热那亚的美食是意大利最具特色的餐饮之一，那里是香蒜沙司、佛卡夏（一种意大利香料面包）、法拉那（鹰嘴豆薄饼）的产地，而在任何地方都有绝妙的鱼和海鲜。见 p.169

❸ **博洛尼亚，艾米利亚—罗马涅** 这里被认为是意大利的烹饪之都，更是做一道菜就能掌握意大利全套烹饪手法的最好的地方。见 p.430

❹ **诺尔恰，翁布里亚** 由于各种猪肉产品而闻名全意大利，从风干猪面颊肉到意式腌肉，不时有口感极好的黑松露。见 p.612

❺ **罗马** 罗马的“cucina povera”是意大利一种极具地方特色的烹饪手法，我们认为它是最好的，因为它有与众不同的意大利面，及主要采用（猪、牛、羊等屠宰后的）头、尾、下水和少量的切肉——对于较喜欢冒险品尝的美食家来说，它们是理想的食材。见 p.50

❻ **那不勒斯，坎帕尼亚** 在意大利，最有趣的经历是在那不勒斯近郊——比萨饼的真正故乡，学习制作比萨饼和意大利面的手艺。见 p.712

意大利户外：山和水

意大利拥有高山、湖泊和海洋的奇妙组合，使之成为户外度假的理想国度，可以进行各种各样的活动。

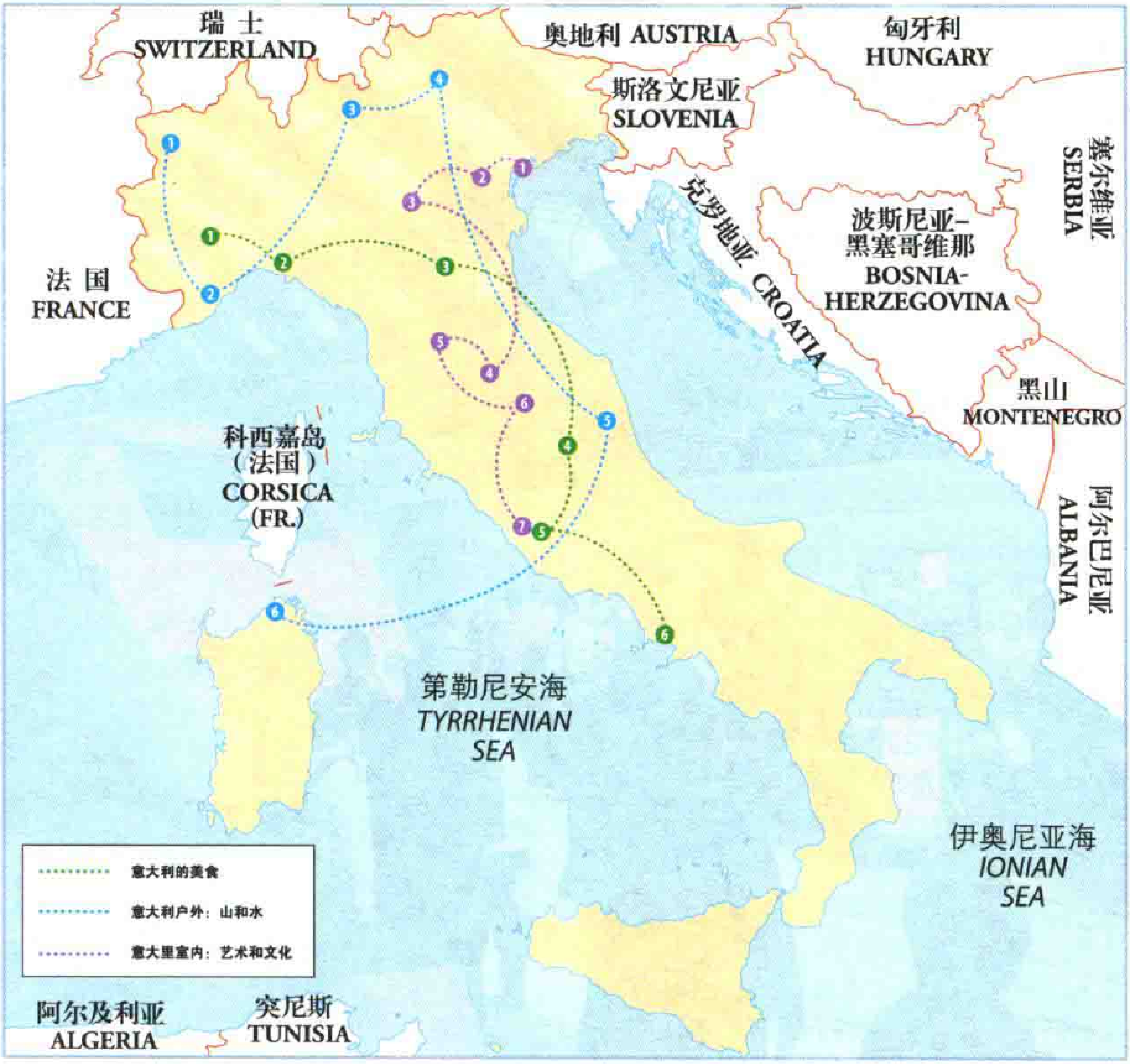
❶ **大帕拉迪索，瓦莱达奥斯塔** 你可以参与意大利国内最美丽和组织最好的高山跋涉活动。见 p.159

❷ **阿尔塔徒步旅行，利古里亚** 通过长距离、高难度的徒步小径，你可以走过整个利古里亚大区，与海岸上的旅游胜地相比，能欣赏到该地区与众不同的风景。见 p.188

❸ **风帆冲浪，加尔达湖滨，伦巴第** 你可以参与高档次的风帆冲浪和航海体验，要想参加这些活动，在意大利再也没有比这里更好的地方了。见 p.278

❹ **Vie Ferrate，特伦蒂诺—上阿迪杰** 这是高山攀登的旅游线路，利用固定梯子和北多洛米蒂山脉凹凸有致的岩石向上攀缘。见 p.297

上图：格兰萨索；洗礼堂门镶板，佛罗伦萨



❺ **大萨索** 格兰萨索国家公园拥有亚平宁山脉最高的山峰，包括海拔 3000 米的科尔诺山。见 p.658

❻ **风筝冲浪，波多博罗，撒丁岛** 撒丁岛的北斯梅拉达海岸是所有水上活动的发源地，为人们进行风筝冲浪提供了很好的场地。见 p.897

意大利室内：艺术和文化

你在意大利任何地方都可以发现在精美的历史建筑中陈列着伟大的艺术品。如果你对这些艺术品感兴趣的话，请留意下面的主题线路。

❶ **威尼斯** 意大利最大的海上大区，这里有众多古典风格的珠宝和油画作品。见 p.324

❷ **帕多瓦，威尼托** 帕多瓦的史格罗维尼小礼拜堂保存着完好的乔托壁画，其历史可以追溯到公元 14 世纪，是西欧艺术珍宝之一。见 p.372

❸ **曼图亚，伦巴第** 在两个地方，装饰着两位风格截然不同的艺术家的作品：一是总督宫内蒙塔纳的美丽而精致的壁画；二是泰宫内朱利奥·罗马诺的后期风格主义尝试。见 p.237

❹ **阿雷佐，托斯卡纳** 这是皮耶罗·德拉弗朗西斯科全套壁画的栖身之所，也是这位 15 世纪画家的其他作品的展示之地。见 p.568

❺ **佛罗伦萨** 这是意大利文艺复兴的诞生地，拥有吉贝尔蒂著名的青铜门、布鲁内莱斯基的圆屋顶，还有乌菲齐美术馆。见 p.476

❻ **阿西西** 你在教堂里能看到的最伟大的艺术作品之一，阿西西的长方形基督教堂从顶到底都覆盖了绘制于 14 世纪的精美壁画。见 p.595

❼ **罗马** 在罗马不管你从哪里开始，都有机会看到世界上一些最伟大的油画，当然最好的还是该市内卡拉瓦乔的作品。见 p.50



米兰中央火车站的旅客

基本信息

签证办理

申请事项

中国公民赴意大利旅游需办理旅游签证（有限期最长1个月），详细信息可登录意大利签证中心网站（www.italyvac.cn）了解。需要注意的是，申请人应在出发日期至少提前3周进行签证申请预约，且必须通过意大利签证中心预约办理，使馆不接收任何直接寄送的材料。须申请人本人前往使领馆递交签证申请。

意大利已加入申根协议国，因此，申请人获得并使用过**申根签证可免面试**。

申请流程

首先，申请人需发邮件至visti.pechino@esteri.it进行预约，要求说明个人信息、申请签证的种类和出发日期。接到使馆/签证中心安排的递交申请和面试时间后，申请人携带相关材料按时到使馆/签证中心递交申请。（提醒：提前15分钟到达签证中心等候。）随后，进入使馆/签证中心受理签证申请并审核阶段。领取签证后，如发现任何错误，应及时与签证处联系。

所需资料

基本材料：有效护照、护照（近期）照片签证申请表（填写完整，并由申请人签字）、资金证明（申请人提供工资卡及银行对账单）。此外，还需准备不同出行目的相应的申请材料。

意大利驻华使领馆及签证中心信息

意大利驻华大使馆 Ⓣ010-85327600/1-2 Ⓦwww.ambpechino.esteri.it/Ambasciata_Pechino/Menu/Informazioni_e_servizi/Visti

意大利驻上海总领事馆 Ⓣ021-54075588 Ⓦwww.consshanghai.esteri.it/consolato_shanghai

意大利驻广州总领事馆 Ⓣ020-38770556/7/8/9 Ⓦwww.conscanton.esteri.it/consolato_canton

意大利驻香港总领事馆 Ⓣ00852-25220033/4/5/6 Ⓦwww.italianconsulate.org.hk

北京意大利签证申请中心 北京市东城区东水井胡同5号；办理时间：8:00~15:00

如何抵达

到达意大利最简便的方法是乘飞机。在价格比较网站，诸如Ⓦskyscanner.com和Ⓦedreams.com上可以买便宜机票，然而直接通过经营者的网站预订通常会更加便宜。乘坐欧洲国家的铁路联运列车也很好，因为这些列车的国家网络连接做得特别好。

飞机

目前中国国内直飞意大利的航班只有中国国航和东方航空提供，不过，也可以选择乘坐意大利航空、沙特航空等国外航空公司班机或者转机前往，转机在时间上并没有太多耽搁。飞往意大利的机票季节变化较大，确定行程后应尽早预订。春季（4月~5月）和秋季（10月~11月），意大利气候宜人而游人较少，因此既是适合旅游的季节，机票价格又不算太高。而夏季（尤其是7、8两月），意大利气温较高，且正值假期，人多票贵，想得到优惠机票除了早几个月预订之外，还需要多多关注航空公司的优惠活动，以便获得最优票价。

火车

Man in seat 61网站（Ⓦseat61.com）提供关于乘火车旅行的详尽的信息，包括线路、时间和票价等细节。

InterRail（Ⓦinterrailnet.com）和Eurail（Ⓦeurail.com）定期提供在整个意大利及欧洲其他国家的无限次铁路旅行，但必须在出发前购买。这种定期客票只能在意大利使用，更多细节详见p.28。

欧洲铁路通票（Eurail Pass）定期客票

更好的旅行方式

因为钟爱旅游，我们完成了这本意大利旅游指南，并且在书中充满热情地鼓励大家积极去旅行，因为我们强烈地感受到，只有通过旅行，才能真正了解生活在这里的人们。几十年来，意大利的旅游业已经为该国经济带来了巨大收益，但同时，现代旅游业的高速增长也造成了一些负面影响，例如各种形式的交通运输，尤其是航空运输，加快了气候的变化。本书中提及的大部分航班都是碳补偿航班，而且我们每年也会相各种致力于与气候变化的影响做斗争的环保机构捐款。

适用于非欧洲居民，并有多种形式：只在意大利使用，意大利与法国、希腊或西班牙，与意大利接壤国家或 20 个欧洲其他国家。该定期客票必须在抵达欧洲前购买，允许无限制免费乘坐最好的火车，有效期 10 天 ~ 3 个月。一张一个月的 26 岁以上定期客票 €*853（26 岁以下是 €556）。这种票还有很多小的分类，如少年型和节约型，而定期客票可以在线购买。

说明：*€ 为欧元符号，在本书 p.41 有详细介绍。

巴士

Busabout Explorer 是背包客的一个流行选择。他们为游客提供各种各样的意大利旅行服务，还有覆盖全欧洲的随上随下的服务，每人大约花费 €490。

周边交通

意大利是一个大国，适合度假的地方很多，所以你拥有更多的目的地可以选择。铁路和巴士花钱都很值，且相对有效率，岛屿游有定期渡船，而当地巴士能够抵达更多偏远地区。一些较长的旅行可以乘坐国内班机——比火车便宜。当然，使用自己的交通工具将有最大的灵活性。

我们会在景点介绍中的“抵达和离开”部分详述火车、巴士和渡船的时间表，注意，这些是固定工作日时间表（周一 ~ 周六），服务在周日或每年 8 月将大大减少甚至不存在。

乘火车

意大利的火车系统是欧洲最便宜的之一，覆盖全面，而且效率非常高。意大利火车由 Ferrovie dello Stato（FS ⓦ ferroviedellostato.it）运营，Trenitalia（☎ 89 20 21）运营一个纵横全国的综合铁路网络，有很多类型的火车。大多数车次服务一般，没有饮料供给。

Eurocity（EC）和 Euronight（EN）火车把意大利主要城市与欧洲的巴黎、维也纳、汉堡和巴塞罗纳等城市连接起来。一条新的高速线路（都灵、米兰、博洛尼亚、佛罗伦萨、罗马、那不勒斯、萨莱诺）是欧洲之星（Eurostar）铁路网的一部分，由价格不菲、超舒适的 300 千米 / 小时的 Frecciarossa（红箭）运行。另两种豪华火车，Frecciabianca 和 Frecciargento，也能高速行驶，但现在还在常规轨道上行驶。

Frecciargento 在罗马与下列车站之间的线路上运行：威尼斯、维罗纳和博尔扎诺、巴里和莱切、拉默齐亚泰尔默和雷焦卡拉布里亚。Frecciabianca 在下列线路上运行：都灵 / 米兰到威尼斯、乌迪内和的里雅斯特，米兰和热那亚到比萨和罗马，以及从威尼斯、都灵、米兰、博洛尼亚出发沿亚得里亚海岸到巴里、莱切和塔兰托。在你上所有这些火车前都需要预订，而且即使你有铁路定期客票（见 p.29），也需要买一张小额附加票。车票最好提前在网上购买。

Diretto（D）和 Interregionale（IR）火车是普通的远程快车，只停靠较大的站。尽管这些火车不需要预订，但**预订**座位很重要，如果你是长途旅行，特别是夏季——此时段会非常拥挤。注意，即使所有座位都已经卖出，你也能够乘坐，只要你做好在旅行的大部分时间都站着或蹲着的心理准备。可以在任何主要火车站或旅行代理商预订，或者通过 Trenitalia 代理商预订（见下文）。最后，Regionale（R）服务，可以在任何有人的地方停车。

除了 FS 经营的线路外，还有大量**私人运营**线路，利用各自的车站，收取相似的费用。这些线路也有值得使用的地方，我们在景点介绍中会提及。

时刻表和票价

时间选择和线路信息在火车站有张贴。如果你要去很多地方旅行，可购买“In Treno In Tutt'italia”时刻表（有书或 CD，都是 €5），覆盖主要线路，在火车站的报摊有售。Tutt'italia 的数字型（€3.9）和区域性时刻表（€1.5）在网上出售（ⓦ trenitaila.express.it）。

基本票价依据千米数计算，再根据火车的类型增加附加票。你如果提前在网上预订可以省很多钱。这里有一个粗略的参考票价，从罗马到米兰的一张二级单程票价格，如果选择城际火车或 Frecciabianca，需 6 个小时，票价在 €19~73.5 之间，如果选择搭乘 Frecciarossa，需要 4 个小时，票价在 €29~86 之间。

在很多长途车上都有**卧铺**(cuccetta),而价格根据旅程的长度和你是否与别人共用而不同。4~12岁的**儿童**半票,4岁以下(不占座位)免票。往返票在外出旅行的两个月内有效,但由于两张单程票花同样的钱,因此,几乎不值得找这个麻烦。

铁路定期客票

如果你只在意大利国内旅行,并不需要**铁路定期客票**。当然,价格低和更快速的火车需要提前预订。

在Trenitalia网络上,可以接受全欧洲Interrail和Eurail定期客票(见p.28),然而你还必须预订确定的火车并购买附加票。如果你要搭乘Freccia火车旅行,有儿童、青年(26岁以下)和团体票三种选择。

乘巴士

火车不是任何地方都能到,所以你在旅行中不得不使用**当地巴士**(autobus)。几乎所有地方都由一些不同种类的巴士连接在一起,但在偏远城镇和村庄,周末,特别是周日,时刻表粗略且班次大大缩减,有时不存在。还要牢记,在乡村地区,时刻表常常根据当地民众的工作时间或学校的教学时间设计。意思是,如果你想在城镇外赶当天巴士的话,那么,你要起个大早来等车,而有时,学校假日期间完全没车。

很多地方没有国营**巴士公司**,然而少数当地公司在它们自己的邻近地区运营。**巴士终点站**(autostazione)常常便利地挨着火车站。在较小的城镇和村庄,大多数巴士在中央广场进站,时刻表到处都有。**车票**可在你即将上车前在巴士站售票处购买,或者上车后再买;如果是长途旅行,你可以尝试提前在网上直接从巴士公司买票,但座位预订通常是不可能的。如果你想中途下车,可以跟司机说posso scendere?"下一站下车"是la prossima fermata。

> **确认车票**
>
> 所有车站都有黄色确认机器,乘客上车前必须检票。如果你的票是预订的特定火车,就不必确认。如果有疑问,可以到咨询处咨询。你到站台上时要留神:如果你没有确认你的车票,就会被当场重罚。

城市巴士总是很便宜,通常是单一票制,大约€1。一般从报摊和烟店,以及任何写着"biglietti"的张贴物的地方都能买到,包括很多露营地商店和酒店的前台。一旦上了车,你就必须在车的前部或后部的机器上验票。整个车票验票系统基于对乘客的信任,不过在大多数城市经常查逃票,会对逃票者当场重罚。在意大利几个城市,包括罗马在内,现在允许在车上买票,不过通常要加收50分的附加费。Ⓦ busstation.net/main/busita.htm是一个有用的网站,有几百个意大利巴士公司网站的链接。

自驾

在意大利**自驾**旅行相对便利,然而复杂的城市道路及环城公路也让很多司机吃不消。意大利的公路条件很好,汽车高速公路网也非常发达,不过意大利司机的名声很差,他们会驾车横冲直撞。最好的自驾游计划是尽可能避免在城市里开车,因其拥堵、

> **时间表说明**
>
> 在时间表和停车牌上,lavorativo或feriale的意思是周一至周六服务,由两个交叉锤子代表;而festivo意思是火车只在周日和假日运行,符号是一个基督教十字架。
>
> 时间表上的一些其他常用词语意思如下:

escluso sabato	不包括周六
si effettua fino al...	运行到……
si effettua dal...	从……开始
giornalmente	每天
prenotazione obbligatoria	必须预订
estivo	夏季
invernale	冬季

复杂的单行道系统和让人眼花缭乱的交通标记，使得自驾者在意大利的城市里开车就像一场噩梦。

要记住，主要公路上的**交通**非常繁忙（特别是在公共假日、周末和8月的第一个及最后一个周末），而在城市中心的交通状况更加可怕。周中的高峰期通常是7:30~9:00和17:00~21:00，此时，重要城市内及周边的公路会全面堵塞。

尽管意大利人绝不是世界上最差的司机，但他们也没有赢得任何**安全**奖。首先你要非常清楚你要做什么，然后再做。对于不熟练的司机来说，有一个特别危险的现象，就是大量小型摩托车从盲点区域突然出现，或者突然穿过十字路口和红灯，非常鲁莽，令人惊恐。

大多数**加油站**都提供自助服务（Fai da te）的选择，或者每升多几centesimi（意大利辅币，分），加油站有人将你车上的油箱加满并擦风挡玻璃。加油站的工作时间通常与商店相同，这意味着它们在中午将休息2个小时，在19:00左右关闭，并且在周日也关闭。除了这些时间外，很多加油站有自助设施，使用现金或信用卡，支付给加油泵之间的机器，这些常常没有适当的提示，因此，你需要到加油区检查。

交通规则

意大利的交通规则很简单：右侧行驶。在十字路口，如果有含糊的情况，那么，右侧来的车辆优先；要观察限速标志——在城市建筑区是50千米/小时，在双车道上是110千米/小时，而在高速公路上是130千米/小时（对于露营有蓬货车，这些限制分别是50千米/小时、80千米/小时和100千米/小时）；注意不要酒后驾车。在使用城市建筑区外的任何道路时，司机都要随时准备打开会车灯。

很多意大利城镇和村庄中心有Zona Traffico Limitato（缩写为ZTL，意为交通限制地区），只有常住居民的车辆才能进入。

> **通行/禁行**
>
> 要记住，在意大利的**人行横道**小轿车不会主动停车。所以在交叉路口你也要特别注意，避免意外情况发生。注意：当行人绿灯亮起的时候，你才能通过马路。

这些地带有一个红边圆形路标标识，路标上写着限制的时间和日期，并且是强制执行的，常常由警察及摄像机监控。注意，租车公司不支付此类罚金。如果你的酒店在这些地区里，那么，一定要让接待处到当地警察局办理一个临时通行证。

如果你自己开车，需要一个有效的驾驶证和一个国际驾驶证。驾车时必须带好车辆的文件和通行证，如果你在被警察叫停时不能出示它们，你可能被当场罚款。你还必须带好警告三角桩和荧光夹克，预防出现事故。更多信息请查询 Ⓦ theaa.com。

汽车高速公路驾驶

意大利的所有**汽车高速公路**（autostrade）都收费。在你进入高速公路时领一张票，在出口交钱，应付的金额会在你前面的一个屏幕上闪现。付现金是最简单的选择——收费亭上标志是"现金/contanti"，而彩色编码是白色。如果用信用卡支付，那么，就按照ViaCard卡标志（彩色编码蓝色）的通道走。要避开Telepass通道（彩色编码黄色），该道为持预付费电子卡的司机设置。进入通道时要小心。高速公路费用不是特别高，但长途旅行会增加成本。由于其他道路会非常非常慢，因此，长距离通行费完全物有所值，但在高峰时要做好在出口排队的准备。

停车

在意大利**停车**是个问题。马路边几乎到处都是停满的车，特别是在人行道上、运转的有轨电车线上和巴士站，不要感到奇怪，但跟着做是不明智的。停车服务员在旅游区特别活跃，如果你对开车厌倦了而想在zona di rimozione（拖走扣押区）内找一个地方，那么，不要指望在你回来的时候你的车还在那里。

大多数城镇和村庄在中心区外都有自助停车区，但它们在旺季非常满。越来越多的城镇使用彩色编码停车安排：**蓝区**停车空间（画一条蓝线）通常最多停留1~2小时；费用约是每小时€0.7~1.5（在汽车停放收费计量器支付、把钱给戴标牌的服务员或者从当地烟店购买刮卡），但有时免费，如午饭时间、20:00后和周日。汽车停放收费计量器通常可以在头一天的夜里输入，这样，早晨就可以睡个懒觉。令人抢手的**白区**（白线）是免费的。**黄区**（黄线）为常住居民保留。

在较小的城镇，把车停在指定区域，使用一个迷你型像时钟一样的标度盘：很方便，你设定并放在风挡玻璃上，指示你什么时候停的车和你还在允许的限度内。租用的车一般会装备这种东西，一些旅游局也有。

停车场通常是很小、圈起来的车库，普遍较贵，在大城市里，费用高达每天€20；有的酒店说它们能停车，然后把你引到最近的收费车库，这点我们必须知道。夜间停车比白天容易，但你一定不要把车停在早晨或者某一天变成市场的街道上。街道下半夜要被清扫，你的车就会被拖走。

当你不用车时，绝不能把任何看得见的东西留在车里，包括收音机。某些城市有盗窃的坏名声——在那不勒斯，一些租赁公司不给车上保险，如果车不停在上锁的车库内就有失窃的可能。有巡逻的停车场是夜间最安全的选择。

事故

如果你出了**事故**，那么，拨打 ⓣ 116 并告诉工作人员你在哪里、车辆类型和你的车牌号：汽车俱乐部 d'Italia（ACI）最近的办事处将派人为你修车——但这不是免费服务，如果你需要拖车则会非常昂贵。意大利的任何 ACI 办事处都能告诉你在哪里能为你的车找到**配件**。

租车

在意大利**租车**很贵，特别是旺季，如果提前预订，一辆斜背式小轿车一周 €200~300，里程不限。主要连锁店在所有较大城市及机场和火车站都有办事处；地址在相关的景点介绍中可查到。当地租车公司便宜点，并常常有办事处在机场，但一般情况下，什么事最好都要提前安排好，当你预订你的班机或假日时，可以通过下面列出的代理商或者专业旅行社做好租车事宜。在意大利，满 21 岁才能租车，在拿到车时需要一张信用卡作为押金。如果预订一个当地小公司，那么，在预订前要检查价钱中是否包含 CDW（车辆碰撞险）。

也可用 Sat nav **系统**从很多市场租车；不过需要提前预订。

租车公司

Avis ⓦ avis.com
Budget ⓦ budget.com
Europcar ⓦ europcar.com
Hertz ⓦ hertz.com
Maggiore ⓦ maggiore.com
National ⓦ nationalcar.com
SIXT ⓦ sixt.com
Thrifty ⓦ thrifty.com

露营有篷货车租赁

在意大利，**露营有篷货车**或“移动家园假日”日益流行，租赁市场正在打开，以满足游客要求。露营地内的设施通常安全可靠，所以也增加了这种类型假日的便利性（见 p.33），而且越来越多的旅游景点已经设置了免费露营有篷货车停车区（sosta camper）。Blurent（ⓦ blurent.com）、Comocaravan（ⓦ comocaravan.it）和 Magicamper（ⓦ magicamper.com）是为租赁者提供新的（或稍新的）上等品质车辆的公司。价格通常是旺季一周一辆四位车大约 €900，里程数不限。

乘飞机

随着欧洲航空事业的发展，近几年意大利国内机票的价格已经有了很大变化。小型航空公司同境况不佳的国家航空公司展开激烈竞争，而过去单纯从事商贸运输的商业运输机也为愿意花钱的游客提供方便，能够载着顾客去往意大利的各个地方。在**航空公司**周围的商店就能买票，要想获得优惠票价，就要尽可能提前预订。

意大利国内的航空公司

Air Italy ⓦ airitaly.com
Airone ⓦ flyairone.it
Alitalia ⓦ alitalia.it
Blu Express ⓦ blu-express.com
Meridiana ⓦ meridiana.it

乘渡船和水翼艇

意大利有发达的**渡船**和**水翼艇**网络，由大量风格各异的私人公司运营。大型汽车渡船把撒丁岛和西西里岛的主要岛屿与热那亚、里窝那、拉斯佩奇亚、奇维塔韦基亚、菲乌米奇诺和那不勒斯的大陆港口连接在一起，而较小的岛屿群——那不勒斯湾群岛、庞廷群岛、埃奥利群岛——通常连接着大量附近的大陆城镇。意大利北部较大的湖泊旺季也有定期渡船，但在冬季渡船将大大减少。

乘船的票价相当贵，水翼艇的票价大约是渡船的两倍，特别在一些备受游客欢迎

的目的地——例如到撒丁岛（你可以带着车渡过去）。还要牢记，航船班次在非夏季会减少，一些服务甚至完全停止。你将在景点介绍中的"抵达和离开"部分找到旅行时间和渡船频率的更多介绍。如果你想全面了解渡船的时刻表和价格，可查询意大利网站 Ⓦ traghetti.com。

骑自行车和摩托车

在意大利的很多地方，**骑自行车**都是一项非常受欢迎的运动。生活在小城镇和村庄的意大利人特别欢迎骑自行车的游客，而酒店和旅舍将在晚上为你保管自行车。在岛上、山区及主要景点和较大城市，通常可以**租**自行车，但在乡村，租车机构很少并且之间的距离很远。

真正热衷骑自行车的人可以考虑住在那些特别迎合骑车人的酒店连锁店。每个酒店都有存放自行车的安全房间、维修车间、夜间洗衣店，还会提供主题旅游线路、团体旅游、救治医生和饮食咨询等服务。若想了解更多信息，可以联系 Ⓣ 39 0541 307 531 或登录 Ⓦ italybikehotels.it。如果你花 €3.5 买一张 supplemento bici（自行车附加票），自行车可以带到当地火车和较慢的火车上。需要注意的是，在较快的欧洲之星或同等火车上，自行车必须放在自行车袋里。

还有一个选择是**骑摩托车**旅游，然而同样租赁的地方相对少。**轻型摩托车**和**小轮摩托车**相对容易找。几乎所有意大利人，从小孩到老奶奶，都骑这种车。尽管这种车辆不是为长途旅行，也不是为人们在城镇和岛屿周边骑驾而制造的，但它们还是比较理想的交通工具。不过，你在骑这种车辆时必须戴防撞头盔，以免发生意外。

住宿信息

在意大利，有无数种住处：山区修道院、小酒店、青年旅舍、自己带食物的别墅、民宿和乡间农舍。虽然很少有特别便宜的，但标准相当可靠，而且住宿环境也受到严格管理。

在受欢迎的旅游地和主要城市，**提前预订**是明智的选择，特别是 7 月或 8 月，而对于威尼斯、罗马和佛罗伦萨，从复活节直到 9 月底及圣诞节和新年期间提前预订都非常重要。p.937 的实用短语将帮助你克服语言障碍。

酒店

意大利有一些欧洲最令人难忘的**酒店**，从散发着"美好年代"魅力的豪华酒店到当代设计的最先进的精品小酒店。意大利酒店像全欧洲一样，正式分为五个级别，一星到五星，分别拥有不同的设施和服务，诸如套房数量、是否有餐厅和是否 24 小时服务等。星级越高意味着酒店越精致、魅力越大，其装饰风格更加鲜明，员工要求友好待客和乐于助人。

在非常繁忙的地方，在每年的高峰期，通常必须最少住三夜，而且很多经营者会把**早餐**的钱加到你的账单上，不管你吃还是不吃。所以，你要尽量寻找只住宿的地方，因为在酒吧里总是可以吃到更便宜的美食。还要注意，在意大利的主要旅游地，旺季时你必须选择**半膳或全膳**。注意，如果所有**单间**都被占了，单独旅行的人有时不得不支付双人间的钱，不过，友好的酒店经营者也可能把你放在双人间里但只收单人间的钱。

民宿

民宿（B&B）正成为一个非常流行的住宿选择。这里有最好的早餐，提供意大利家庭生活的真正滋味，不过民宿不一定比廉价酒店便宜，也很少接受信用卡。一些民宿感觉上就跟私人房间一样，经营者并不住在那里，但是你总是能发现他们及时清洁并整理房间。最近的住宿趋势是小精品酒店型民宿，它们通常将老的邸宅进行现代化时髦的改装。详细信息可以登录 Ⓦ bbitalia.it、Ⓦ bbplanet.it 和 Ⓦ bed-and-breakfast-in-italy.com 查询。

旅舍

意大利到处都有私人经营或 HI 的**旅舍**网络——从城市边缘区域对家庭友好的到位于市中心便于社交的，都是背包客一族的选择。在意大利，正式 HI 旅舍的**费用**是宿舍床每晚大约 €18，而位于城市中心的私人旅舍通常接近 €25。对于两人一起旅行来说，旅舍的住宿价格与酒店最便宜的双人间价格相差无几。但是，如果你是独自旅行，那么，旅舍通常更好，而且便宜得多。旅舍里

有诸如便宜的餐厅和自助厨房等很多设施，使你能够进一步节省旅游费用。

HI **旅舍**是正式的国际青年旅舍协会成员，而你必须是该组织的成员才能使用它们——你可以通过本国的青年旅舍组织加入，或者一抵达目的地就在旅舍加入。夏季，你需要提前很长时间预订，最方便的是利用 Ⓦ hostelbookers.com 或 Ⓦ hostelworld.com 这两个网站预订。

在某些城市，夏季住在意大利学生腾出的**学生宿舍**也是有可能的。这通常被限制在7月和8月，而宿舍一般为单人房间，比酒店房间便宜很多。同样，你需要提前预订。

修道院和女修道院

你还将偶遇由**宗教组织**使用的住处——女修道院（Convent，通常只针对女性）、欢迎之家（welcome house）等，同样既有集体宿舍也有单间，这些住处有时是节俭费用以及遇见具有相似意向的人的一条途径。大多数有宵禁时刻，而且它们并非总是比一星级酒店便宜很多。具体服务信息可以在当地旅游局找到。

有一个网络公司 Monastery Stays（Ⓦ monasterystays.com），提供意大利各地的250多家女修道院和修道院的集中预订服务。关于年龄、性别或信仰没有限制，所有房间都有私人盥洗室，而少数地方宵禁时刻很早。

自炊式公寓

自炊式公寓对于到意大利城市的游客来说，正在变成日益可行的住宿选择。租房间或**公寓**是一个吸引人的、性价比高的选择。它们通常在城市中心的好位置，可以住几夜到大约一个月，有被褥和厨房器具，可以在当地市场购物，使你感受意大利人的日常生活。

如果你不打算到处旅行，那么，租一所**别墅**或农舍住上一两周是很值得的。大多数游客趋向于在意大利富裕的北部地区，特别是托斯卡纳和翁布里亚，然而在西西里和撒丁岛及其他乡村也有吸引人的选择。它们并不便宜，但标准高且常常享有绝妙的位置。

山间小屋

如果你计划徒步旅行和登山，请查询**山间小屋**网络，包括约500处山间小屋，这些山间小屋由Club Alpino Italiano（CAI Ⓣ 02 205 7231 Ⓦ cai.it）拥有。非会员每夜大约€10，你应提前至少10天预订。还有私人山间小屋，收费大约是前者两倍。

大多数山间小屋都相当简朴，房间没有取暖设施，但环境非常好，通常使你睡得很舒服，以便次日继续远足。注意，rifugio（山间小屋）一词可以用于对任何房间的描述，从漂亮的木质别墅酒店到缆车线路顶上的快餐吧。

露营

露营在意大利很流行，也有足够的选择，大多数在海岸和山区，一般从4月~9月开放（冬季“露营”在大篷车和有篷货车里，这在滑雪地区很流行）。这些地方大多数装备很好，并常常有平房，房间里大概有4~6张床。旺季，在海岸上，你可以预期每人每天费用约€12，加每顶帐篷或每辆大篷车€10~15，而景点介绍中的每车€8的价格指两人共享。在当地旅游局有附近露营景点的更多信息，或者访问 Ⓦ camping.it 自行查询。

餐饮信息

意大利人非常重视餐饮，这使在该国的任何地方度假都是一种享受。南意大利的日常饮食是欧洲最健康的饮食之一，侧重橄榄油、新鲜且大量的水果、蔬菜和鱼，在配料

价格

越来越多意大利酒店的房间价格正随客流增长而不断攀升，很多酒店甚至不再公布门市价。此外，**费用**在南北意大利之间大不相同，在旅游热点与乡村之间也大不相同。尽管我们已经给出了旺季双人间提前几个月预订最便宜标准的价格，但读者应明白价格会有越来越大的波动。一般来说，在线预订、提前很长时间预订或在线讨价还价得到的最终折扣会很多，推荐网站有 Ⓦ lastminute.com、Ⓦ booking.com 和 Ⓦ laterooms.com。

度假农庄

度假农庄计划，允许乡村庄园、葡萄园和农庄的业主出租改造的空房和农庄建筑给游客，在最近几年，度假农庄计划已经变得异常繁荣。通常，这些出租房屋包含独立公寓或建筑，然而少数地方只在民宿的基础上出租房间。虽然一些房间安排在农田间或葡萄园里，但很多农庄是时髦的，独门独户，用于乡村度假；吸引人的特色包括自产食物、游泳池和各种户外活动。在繁忙期，很多农家乐有最少住一周的要求。

度假农庄的费用不算太高。有两个卧室、独门独户的从每晚€120起步。在当地旅游局可以获得当地度假农庄服务机构的清单，你还可以在与日俱增的度假农庄网站搜索并预订农家乐服务，这些网站包括 Ⓦ agriturismo.it、Ⓦ agriturismo.com、Ⓦ agriitalia.it 和 Ⓦ agriturist.it。

和烹饪方法方面，也几乎没有哪个欧洲国家有这么多品种。意大利葡萄酒同样是欧洲最好也最多样的饮品之一。

意大利食物仍然是地方性的。北意大利烹饪法包括：受法国人影响的西北地区的黄油、乳酪和松露丰富的菜肴，东北的提洛尔人火腿、香肠和布丁，以及利古里亚清淡的罗勒、鱼和松仁。中部意大利的食物特点是托斯卡纳乡村营养丰富的木烤牛排和翁布里亚的黑松露、火腿和意大利腊肠，而在罗马的传统饮食店，（猪、牛、羊等的）头、尾、下水非常盛行。继续向南，地中海风味以传统蔬菜为主，主要的肉类是羔羊肉（在火上叉烤并发出野香草味），传统菜以豆类和野生蔬菜为主。最后，在西西里的墨西拿海峡，有味道浓重芳香的菜肴，诸如茄子caponata（碎茄子和什锦蔬菜制成的调味品）、粉蒸鱼及杏仁牛奶和茉莉味的格兰尼它冰糕，源自阿拉伯悠久的饮食传统。

餐馆

一般来说，家庭风格烹饪的饮食店（cucina casalinga）更便宜和更普及，而餐馆（ristorante）则更高档，顾客可以根据需要进行选择。在意大利，小食肆（osterie）也很常见，它们基本上是老式餐馆或像酒馆的地方，这些地方的厨师也多擅长家庭烹饪。比萨饼店是个吃饭的好地方，里面有forno a legna（烧木头的灶）而不是电灶。中档价格的餐饮选择，意大利面€6~12，而主要的鱼菜或肉菜通常在€8~16之间。

菜单

依据意大利的传统，午餐（pranzo）和正餐（cena）以**antipasto**（开胃菜）开始，这道菜包括各种冷盘肉、海鲜和蔬菜，一般价格为€5~12。一些地方提供开胃自助餐。头菜，**primo**，包括汤、意大利调味饭或意大利面，而随后是**secondo**，主菜——肉或鱼菜，通常单独上桌，包括一块楔形柠檬或西红柿。鱼常常整条上桌，或者根据重量——每人250克通常足够了，可以在它被烹饪前要求看一看鱼。

需要注意的是，意大利法律规定，任何冷冻配料都需要在菜单上标记（通常表示为“surgelato”）。蔬菜或沙拉（**contorni**）都是安排好的并分别上菜，一般没有很多选择：土豆多是油炸的（patate fritte），但你还可以发现煮（lesse）或烤（arrostite）土豆，而沙拉或者是绿叶菜（verde）或者是混合的（mista），蔬菜（verdure）通常煮得很烂。

最后，你可以选择新鲜的当地水果（frutta）和一块精选的**餐后甜点**（dolci）——有时仅仅是冰激凌，或macedonia（新鲜的水果沙拉），但常常是自制的，像苹果或梨蛋糕（torta di mela/pera）、提拉米苏（tiramisu）或乳脂松糕（zuppa inglese）。**奶酪**（formaggi）总是值得一尝，如果你肚子还能装下更多东西的话，可以尝尝当地的精选品种。

你将需要很大的胃口才能应付所有这些菜，如果你的胃或钱包不能承受的话，那么少吃一点儿是完全可接受的。如果你不确定每道菜的分量，那么，就从意大利面或米饭开始，在你吃完了第一道时要求安排secondo。尽管这不是意大利化的行事方式，但却是品尝当地特产的最佳方式。

你在用餐结束后要看**账单**（il conto），记住，几乎在所有地方你都将支付每人€1.5~3的**服务费**（coperto）。在很多饮食店，账单就是一片字迹模糊的纸，如果你想检查，就要**收据**（ricevuta）。在较贵的地

方，服务（servizio）常常收费，一般是餐费的10%。

早餐

大多数意大利人都喜欢在酒吧开始一天的生活，他们的**早餐**（prima colazione）包括一杯咖啡和一块奶油糕点（brioche）或羊角面包（cornetto常常夹果酱、奶油蛋羹或巧克力），你可以在吧台直接拿到并站在吧台旁边吃，价格在€1.3~1.6。注意，如果你坐下，就更贵了（见“在哪里饮用”，下文）。酒店的早餐时常是应付式的“餐饮”，包括淡咖啡、面包和处理过的肉，通常不值标价。

比萨饼和快餐

比萨饼在全世界都能吃到，但在意大利品尝比萨饼可谓是顶级享受。这里的比萨饼通常又薄又平，而饭后点心的选择也相当高级，有菠萝和甜玉米。上等比萨饼要选择木火灶（forno a legna）烤的，而不是非常干净的电灶，比萨饼被烤得焦香且表面鼓泡，还有特别的木炭味道。这遵守传统的烹饪方法意味着很少有好的比萨饼店能在午餐时间开放，因为木火灶加热到必要的温度需要几个小时。

比萨饼店的站立柜台会出售切成块的比萨饼（pizza al taglio），而有座位的餐馆通常会供应完整的比萨饼。一般来说，比萨饼店除了比萨饼、不含酒精的饮料和啤酒外基本上不卖别的东西。经典的以奶酪和番茄为馅料的玛格丽特比萨（margherita）的价格为€3.5~6，取决于比萨店的档次；更加精致的比萨饼要贵一些，在€6~10之间。比萨饼非常适合切成块并用手拿着吃，关于不同品种的比萨饼可以查阅本书的美食词汇表（见p.940~942）。

关于中午快餐，**意式三明治**（panini）相当多，这是一个面包棒或面包卷，里面包着一些馅料。在大的城镇或城市，以及在较小地方的杂货商店（alimentari）里，能吃到一个三明治棒（paninoteca）通常会让你感到心满意足。意大利的酒吧，特别是在北部地区，还能提供tramezzini，这是做好的白面包片，里面包着各种馅。

快餐的其他来源是**市场**，那里出售新鲜且香味十足的农产品，常常包括干酪、冷肉、在火上叉烤的鸡肉和炸饭球（arancini）、油炸米团，有肉馅的（rosso）及黄油和干酪馅的（bianco）。**面包店**（panetteria）常常供应比萨饼块或香草橄榄油面包（有油盐的面包，放上迷迭香、橄榄或番茄）。**超市**也可以买到午餐，较大的超市位于城市的郊区，而较小的超市可以在城镇中心找到。

> ### 禁止吸烟
>
> 在意大利，所有封闭的公共场所都禁止吸烟。任何餐馆或酒吧都必须遵守这一非常严格的规定。吸烟者可以在一个单间内吸——有门和特别的空调。不用说，这种设施造价昂贵，因此意大利大多数地方仍然完全禁止吸烟，除了有户外露台和花园的餐馆。

素食者和严格的素食主义者

在意大利，水果和蔬菜的质量极好，各种农产品应有尽有。令素食者惊喜的是，这里有大量没有肉的意大利面沙司，以及一些极好的蔬菜开胃食物。如果你想吃鱼和海鲜，也完全没有问题。意大利沙拉也是新鲜又美味的。在城市和旅游胜地外，你应该检查菜里是否有肉（Ce carne dentro?）或者请求店家“senza carne e pesce”，以确保食物中一定不包含家禽或prosciutto（帕尔马火腿）。

对于严格的素食主义者来说，可选择的食物就比较少了，那些没有奶酪的比萨饼（marinara）和蔬菜汤（minestrone）是很好的备用食物。

饮料

尽管un mezzo（半升玻璃瓶装家酿葡萄酒）是意大利一餐饭的标准配置，但是实际上，意大利人对佐餐**饮料**的搭配是比较随性的。

意大利人很少出现当众喝醉的现象，年轻人并不想在夜里浪费太多时间，他们特别不赞成妇女过度放纵。在意大利，有多种含酒精的饮料，价格常常很低，那些不含酒精的饮料、加冰饮料和矿泉水也到处都有。

在哪里饮用

传统**酒吧**不再是社会活动中心，而是适

合小酌几杯的地方，酒吧的布置也是大同小异，通常是灯火通明，里面设有一个柜台、一台 Gaggia 咖啡机，墙上还有一张当地足球队的照片。这是早晨来喝一杯咖啡、快饮一杯啤酒或一杯茶的地方，人们一般不在酒吧里浪费晚上的时间。在城郊和乡村，你很难发现酒吧在 20:00 后还开门的。

在柜台边站着喝最便宜，在这种情况下，你首先在款台（la cassa）交钱，把你的收据（scontrino）出示给酒吧招待并交付你的优待券。柜台后面有一个价格清单（listino prezzi），顾客通常把一枚小额硬币放在柜台上作为小费。如果有服务员服务，那么，只需要坐在你喜欢的地方，不过请记住这样做将花费在吧台喝两倍的钱，特别是如果你坐在户外（fuori）——差别在价格单上显示为 tavola（餐桌）或 terrazzo（任何户外就座的地方）。深夜酒吧和酒馆很少使用 scontrino 系统，所以你可能会被要求先付款。如果不是这样，在你准备离开前往柜台付款时，你也会发现酒吧服务生准确记住了你的账单。

餐馆是一个相当传统的地方，在那里，你可以品尝当地特产，喝一杯葡萄酒。真正的葡萄酒爱好者应前往**酒庄**，然而酒庄一般是成箱而不是成杯卖葡萄酒。城市里有很多地方可以让你在晚上坐一坐喝点饮料，有时还会有现场音乐或 DJ。爱尔兰**酒馆**的成功，是因为它们充满活力或通宵营业，因此这种酒馆总是挤满了人。

咖啡和茶

能喝到**咖啡**总是极好的享受，可以喝小杯黑咖啡（espresso，或纯 Caffè），一杯大约 €1，或者卡布奇诺咖啡（cappuccino，约 €1.3）。如果你希望你的 espresso 加水冲淡，请要求 caffè lungo 或要一杯类似手冲咖啡的美式咖啡（Americano）；咖啡加少量牛奶是 caffè macchiato；多加奶是 caffè latte 或（在南方）latte macchiato（只说“latte”，将给你一杯牛奶）。咖啡加点儿酒——你几乎可以要任何酒类——是 caffè corretto。很多地方还供应无咖啡因的白咖啡；夏季，你可能希望你的咖啡是冷的（caffè freddo）。

在 p.940~942 有详细的意大利**菜单说明**。

如果你不打算喝咖啡，也可以选择**茶**。夏季，你也可以喝凉茶（te freddo）——解暑非常好。如果你不要牛奶（con latte），热茶（te caldo）会与柠檬一起供应（con limone）。少量草药茶（infusioni）比较常见，如甘菊（camomilla）和胡椒薄荷（menta）。

不含酒精的饮料和水

意大利有各种**不含酒精的饮料**（analcolichi）供游客选择。稍微有点气泡的苦饮料，像 San bitter 或 Crodino 是常见的，特别是在餐前酒（aperitivo）时间。**Spremuta** 是一种新鲜的果汁，在酒吧现榨，通常是橙子，有时是柠檬或柚子。还有**格兰尼它冰糕**（granita），在西西里这种冰糕很大，并且有多个口味，上面有或没有生奶油（panna）。此外还有各种常见的气泡的饮料和浓缩果汁。自产的意大利可乐，Chinotto，味道不太甜，并常带有一块柠檬。**自来水**（acqua del rubinetto）在某些地方是相当美味的，在其他地方却不能喝。而**矿泉水**（acqua minerale）无处不在。

啤酒和烈性酒

啤酒（birra）通常装在 1/3 或 2/3 升的瓶里，或者是桶装的（alla spina），相比之下，桶装啤酒比瓶装的要贵。小份啤酒叫作 piccola（200 毫升或 250 毫升），较大的（通常 400 毫升）是 media。最便宜和最常见的牌子是意大利本国的 Moretti、Peroni 和 Dreher，都非常爽口。如果这是你想要的，就说牌子或说 birra nazionale 或 birra chiara，进口啤酒会更贵。也有少数地方提供黑啤酒（birra nera 或 birra rossa），这种啤酒更甜、麦牙味道更浓，表面看类似烈性啤酒或苦啤酒。

各种**烈性酒**在意大利都有出售，最有名的就是白兰地。意大利最好的白兰地品牌是 Stock 和 Vecchia Romagna。一大杯大约要价 €1.5，而进口烈性酒要比它贵得多。

你还将发现**加烈葡萄酒**，像马提尼（Martini）、仙山露（Cihzano）和金巴利（Campari）。点一份金巴利—苏打，你将得到一小瓶预先调好的，一块柠檬是 spicchio di limone，冰是 ghiaccio。你还应品尝下 Cynar——一种基于洋蓟的雪利酒，常常作

为开胃酒与水一起喝。

还有一系列令人难以选择的**利口酒**。Amaro是一种味道微苦的餐后酒（digestivo）。Amaretto有浓烈的杏仁味道，而Sambuca是一种黏甜的茴香调制酒，传统上里面有一个咖啡豆并会放在火上烧（主要为了吸引游客）。一小杯味醇的grappa通常搭配咖啡，种类从温和的除味点心到烧喉咙的烈酒，而另一种甜酒，起源于索伦托，是limoncello或limoncino，这是一种以柠檬为基调的利口酒，最好在冰镇的玻璃杯里喝。还有Strega，你在每个吧台都能看到，它是黄色的，基于药草和藏红花，装在修长的瓶里，像看上去那样甜，而且味道不错。

葡萄酒

从有汽泡的普洛赛克（Proseao）到深红的基安蒂（Chianti），意大利由于其葡萄酒而名扬四海。低酒精的**红葡萄酒**，诸如由多姿桃葡萄（dolcetto）酿造的，多在热天冰镇后饮用，而一些醇厚的**白葡萄酒**更适合在接近室内温度的环境喝。在餐馆里，你能看到红葡萄酒（rosso）或白葡萄酒（bianco）——然而玫瑰红葡萄酒（rosato）正成为餐桌上的主流饮品。当地葡萄酒（vino sfuso）品质有好有坏，价格也很便宜，平均每升约€5，都可以只要一杯或1/4升（un quarto）来品尝。瓶装葡萄酒较贵，但物有所值，在一个中档餐馆要€9~20一瓶，而在商店或超市购买，大概只需这个价钱的一半。在酒吧，你可以花大约€3买一杯像样的葡萄酒。

媒体信息

意大利的分散制新闻报道强调国内地方（分权）主义的力量。当地电视很受欢迎，几乎没有来自国家频道的竞争，而且新闻的质量也很高。当然，如果你想了解国际新闻，完全可以转看外国电视频道或报纸。

报纸

意大利媒体在很大程度上是基于地区的，只有几家报纸是全国的。中左的《La Repubblica》和权威右倾的《Corriere della sera》两家发行最广的，全国发行，有当地增刊，均在米兰创办。地方报纸包括《La Stampa》《都灵日报》和罗马的《Il messaggero》——都是非常古板的官方报纸。《Il Mattino》是那不勒斯和坎帕尼亚地区更易读的出版物，其他南方报纸，包括《Giornale di sicilia》 和《La Gazzetta del Sud》。你在报摊上看到的很多出版物都是政治党派的官方喉舌：《L'Unita》是前共产党的机关报，《La Padania》是右翼地方政党Lega Nord党的印刷物。传统上激进的《Il Manifesto》一直被认为是意大利新闻业最严肃和最有影响的消息来源之一。然而，最受欢迎的报纸是专业体育报纸，尤其是《Corriere dello Sport》和粉色的《Gazzetta dello Sport》，完全可以让你见识到意大利紧张激烈的足球气氛。

在较大的城市和大多数旅游胜地，都可以找到英语报纸，价钱约是其本国标价的3倍，通常一天后能买到，但在米兰和罗马，你有时可以找到当天出版的英语报纸。

要了解英语版意大利新闻，可以浏览 Ⓦ lifeinitaly.com 网站。

电视和广播

意大利**电视**是“可怕”的，不用脑子的智力竞赛节目、综艺节目和聊天节目被压缩在无数广告之间。这些电视频道主要由3个国有频道（RAI 1、2和3），贝鲁斯科尼的Mediaset Empire频道（Italia 1、Rete 4）、Canale 5和一个第七频道（Canale 7）播放。**卫星电视**分布广泛，三星级及以上酒店通常提供BBC世界、CNN及法语、德语和西班牙语新闻频道，以及MTV和欧洲体育。

关于**广播**，最严肃的意大利广播电视公司频道是RAI 3，而流行音乐最多的是RTL（FM102.5）和Radio Deejay（频率取决于你在哪里收听；你也可以在 Ⓦ radiodeejay.it 上找更多广播信息）。

节庆活动

不管是由于宗教、传统还是文化原因，意大利差不多有几千个节日，而有时，最好的节日是你在较小的城镇中出乎意料地偶遇到的。

意大利最普遍的节日是**宗教游行**，生动有趣。**耶稣受难日**是一个地区性，特别是南

方地区的宗教活动，人们会抬着耶稣的雕像通过街道游行，后面簇拥着穿白长袍戴白头巾的人，唱着忏悔圣歌。很多游行有强烈的异教根源，是日历上的重要日子，但最近才被教堂认可。

在意大利，尽管以身践行的天主教徒数量正在减少，但在过去 20 年里，**朝圣活动**有所复苏。精神之旅达到了社会庆典的程度，例如，撒丁岛最大的节日——圣埃菲西奥节，你可以亲眼目睹人们从卡利亚里到普拉并返回的四天行军，以纪念当年圣徒的殉难过程。

最近，**狂欢节**（carnevale）也渐趋复苏，这是四旬斋前的最后放纵，然而过去的无政府主义娱乐已经普遍被文雅而自觉的内容取代，穿更精致的服装并戴人造面具。主要地区是威尼斯、托斯卡纳的维亚雷吉奥和西西里岛的阿齐雷亚莱。

很多节日唤起了当地引以为豪的**传统**。例如：中世纪竞赛，像锡耶纳的 Palio 赛马使某些竞赛部落为之疯狂，竞赛时，其他城镇的人带上弩，骑马厮杀，挥舞旗帜，后面是完全穿剧装的行进队伍。这些节庆对于参加的人来说非常重要，参与者之间会有激烈的竞赛。

由**美食**激发的节日是低调的，但乐趣不小，通常赞美地方特色，有舞蹈、铜管乐队和嘈杂的焰火。在意大利差不多有几百个美食节，有时被称为 sagre，而每个地区都有夏季和秋季美食节活动。欲知更多详情可以查看当地报纸或在旅游局咨询。

意大利的一些**艺术节**也表现出强烈的本土自豪感，特别是在中央地区，远古的圆形剧场、本地作曲家的作品、主要音乐会和歌剧通常被大肆宣传，并极其受欢迎，因此，要提前很长时间预订。

另一个要注意的节日类型是夏季**政治**狂欢会，最初目的是为不同政治党派征募成员，现在已经成为乡村游园会类似的活动，但也有不少新花样。狂欢会主要在晚上举行，通常有白兰地酒，还有会使十几岁的青少年脸红困窘的舞蹈，而美食帐篷是花几个欧元就可以品尝当地菜肴的好地方，这些菜肴可以由一杯葡萄酒冲下。在较大的城镇，每当政治狂欢会开幕时还会有知名的国家乐队表演。

节庆日历

这里列出了一部分意大利的重要节日，更多节日介绍在景点介绍中呈现。注意，节日日期每年都有变化，因此，关于节日的细节信息要咨询当地旅游局。

1月

米兰　主显节（Epifania，1 月 6 日）。三国从米兰大教堂到圣欧斯托焦大教堂盛装游行，这里是东方三博士（即寻访初生基督的三博士）的尸骨埋藏的地方。

罗马　主显节（Epifania，1 月 6 日）。在纳沃纳广场举行的玩具和糖果集市，赞美好巫女贝法纳，她把玩具和糖果带给好孩子，把煤带给坏孩子。

2月

西西里岛　圣加塔节（Festa di Sant'Agata，2 月 3~5 日）。在卡塔尼亚举行的宗教狂欢游行。

狂欢节（Carnevale，四旬斋前的周末）。威尼斯、维亚雷焦、菲阿诺德拉基亚纳（阿雷佐）、琴托（费拉拉），加上整个意大利很多城镇的狂欢节欢庆。

伊夫雷亚　橙子大战（周日狂欢节、周二听忏悔）。这是麻烦的两天，期间，通过街道的队伍会用橙子相互投击。

阿格里真托　杏花节（Almond Blossom Festival，2 月最后两周）。对春天的丰富多彩的赞美，你可以欣赏到来自世界各地的民间音乐。

3月

米兰　国际家具展（Salone Internazionale del Mobile，3 月第三周）。届时米兰会变成世界最好的家具和工业设计的陈列柜。

4月

佛罗伦萨　复活节（Lo Scoppio del Carro）。弥撒后在大教堂外有象征性的焰火展示。

阿尔巴　松露节（Truffle Festival，4 月 24 日 ~5 月 2 日）。品尝当地佳肴以及游行。

5月

科库洛　蛇节（5 月的第一周）。这是最古老的节日之一，纪念守护神圣多梅尼科·阿贝特，节日期间，他的雕像会被披盖上活蛇在城镇游行。

那不勒斯　圣根纳罗节（Festiral of San Gennaro，5 月第一个周六）。整个那不勒斯屏息等待，看圣根纳罗的血是否能溶化（也可见 9 月）。

古比奥　烛光赛跑（Corsa dei Ceri，5 月第一个周日）。三个 6 米高的木人，代表三位守护神，身着中世纪服装在老镇赛跑。

全国性节日　意大利国际博物馆日（Intevnational Museum Day，5 月中旬）。全意大利的博物馆都会营业并整夜开放，庆祝这项国际活动。

锡拉库萨　希腊戏剧节（Greek Drama Festival，5月中旬~6月中旬）。由国际戏剧公司在古老的希腊戏院引人注目的废墟中演出古典戏剧。

全国性节日　葡萄酒节（Cantine Aperte，5月最后一个周日）。全意大利的葡萄酒庄园向公众打开他们的酒窖。

6月

佛罗伦萨　佛罗伦萨历史足球赛（Calcio Storico Fiorentino，6月24日）。中世纪风格的足球和其他活动，以纪念圣若望，该城市的守护神。

维罗纳　维罗纳歌剧季（Verona Opera season，从6月底开始）。欲知详情可浏览 Ⓦ arena.it 网站。

拉维罗　阿玛菲海岸歌剧和室内音乐节（从6月底开始）。

阿马尔菲、热那亚、比萨、威尼斯　海洋共和国赛舟会（Regatta of the Maritime Republics，6月第一个周六）。盛装行进和在复刻的文艺复兴时期的艇中比赛。比赛地点每年轮换。

7月

锡耶纳　Palio 赛马节（7月2日）。在城市的小广场举行中世纪无鞍赛马。

帕勒莫　庆祝圣罗萨利亚帮助城市避免瘟疫（Festino di Santa Rosalia，7月第二周）。五天街道聚会，赞美城市的守护神。

佩鲁贾　翁布里亚爵士乐节（Umbria Jazz Festival，7月第二周）。意大利最重要的爵士乐活动，吸引来自世界各地的顶级音乐人，欲知详情可浏览 Ⓦ umbriajazz.com。

卢卡　夏节（Summer Festival，整个7月）。国际摇滚和流行音乐家全月表演。

威尼斯　救世主节（Festa del Redentore，7月第二个周六、第三个周日）。威尼斯最主要的宗教节日，标志是焰火展。

8月

全国性节日　八月节（Ferragosto，8月15日）。国家假日，全意大利都在进行当地节庆、打水仗和焰火表演。

锡耶纳　第二次 Palio 赛马节（8月16日），欲知详情可浏览 Ⓦ rossinioperafestival.it。

佩萨罗　罗西尼歌剧节（Rossini Opera Festival，8月中旬）。

费拉拉　费拉拉街头艺人节（Ferrara Buskers Festival，8月底）。一些世界上最好的街头表演者的聚会，欲知详情可浏览 Ⓦ ferrarabuskers.com。

威尼斯　威尼斯电影节（8月底）。世界最古老的国际电影节，欲知详情可浏览 Ⓦ labiennale.org。

9月

威尼斯　威尼斯赛舟节（La Regata di Venezia，9月第一个周日）。城市操游贡多拉船的船夫和其他专业级划手进行年度选拔赛，活动以历史上著名的船沿大运河游行开始。

维罗纳　朱丽叶生日（9月12日）。在街道举行的娱乐及综合性聚会，庆祝这位该镇最著名爱人的生日。

那不勒斯　圣根纳罗节（Festa di San Gennaro，9月19日）。该城守护神的节日，群众聚集在大教堂，目睹圣根纳罗的血溶化。

圣若望罗通多镇　福贾·圣比约节（9月23日）。成千上万的花，以纪念这位神父的去世。

10月

马里诺　罗马葡萄酒节（Sagra del Vino，10月第一个周末）。意大利最著名的葡萄酒节之一，喷泉流出的几乎都是葡萄酒。

佩鲁贾　欧洲巧克力节（Eurochocolate，10月第三和第四个周末）。意大利的巧克力城市欢庆活动。

11月

全国性节日　全意大利橄榄油节（Olive oil Festival）。

12月

米兰　Oh Bej，Oh Bej！（12月7日）。该城守护神圣安布罗吉奥将得到赞美，他的教堂周围有一个巨大的街边市场，全天放假，学校全部停课。

桑塔露西亚　米兰歌剧季（12月13日）。以在斯卡拉大剧院举行的一个全明星开放夜开始。

奥尔维耶托　翁布里亚爵士乐冬（Umbria Jazz Winter，12月底）。Ⓦ umbriajazz.com。

运动和户外活动

户外体育比赛在意大利备受欢迎，特别是 calcio（足球），而人们对于充满激情的摩托车和自行车比赛也情有独钟。对于游客来说，最容易进行的活动就是到山上去，在那里，你可以登山、滑雪、滑翔伞、漂流、乘轻舟，或者简单地步行或骑车，而在湖泊和海岸地区，你有充足的机会进行游泳、航行和帆板运动。在坎帕尼亚、卡拉布里亚和西西里，你可以佩戴水肺潜水或使用呼吸管进行浮潜。

足球

足球（意大利语为 Calcio）——是意大利全国性运动，无数意大利人为之狂热，如果你对这项运动也非常感兴趣，那么，没有看一场 partita（足球赛）就离开意大利将是遗憾的。赛季大约从8月中旬开始，在次年6月结束。Il Campionato（锦标赛）主要分

为四个部分，甲级有 20 支球队，它们是最有声望的。比赛通常在周日下午进行，不过现在周六、周日晚上和周一也安排有比赛。

关于比赛结果、比赛日期和到球队官方网站的英文链接，可浏览 Ⓦlega-calcio.it 网站。英语版意大利足球网站也值得一看，分别是 Ⓦfootball-italia.net 和 Ⓦfootballitaliano.co.uk 网站。

球票

通常，甲级联赛的**球票**不便宜，看台（Curva）座位从约 €25 起步，tifosi（铁杆球迷）会坐这种座位；更广泛分布于体育场角落里的 distinti 票涨到 €30~50，沿球场边的"Tribuna"座位是 €30~75，而更舒服的"Poltroncina"——在 Tribuna 的中心的软座都是 €150。球迷一旦看足球比赛，就会猛饮 borghetti（小瓶冷咖啡加一滴烈酒），很快进入呐喊助威的状态。

你可以从下列网站得到球票：Ⓦlistick-et.it 或 Ⓦseatwave.com，或者到离你最近的售票处买票。当你购买球票和去看比赛时必须带有照片的身份证。

其他吸引大量观众的体育比赛

意大利人最喜欢的运动首先是足球，然后是**篮球**，篮球在第二次世界大战后从美国引进的。大多数城市都有篮球队，而意大利的篮球水平现在是世界上最强的之一。关于比赛时间和联盟的更多细节，可见 Ⓦeurobasket.com/italy/basketball.as。

在一个产生了法拉利、玛莎拉蒂、阿尔法—罗密欧和菲亚特等汽车品牌的国家，**摩托车比赛**给意大利人带来前所未有的兴奋与刺激。在米兰（意大利国际汽车大奖赛的根据地）附近的蒙扎和伊莫拉有国际汽车大奖赛的跑道，会举行圣马力诺国际汽车大奖赛。

另一项深受参与者和观众喜爱的体育比赛就是**骑自行车**。特别是在周末，你将常常看到一个俱乐部集体出行，他们穿着明亮的队服，把车轮踩得急速旋转。一年一度的**意大利自行车赛**（Giro d'Italia）在 5 月下旬举办，是一个声望很高的赛事，每年都吸引了很多国际参与者，赛道靠近或沿着公路，比赛过程非常刺激。

户外活动

由于阿尔卑斯山就在"门口"，因此，从米兰、都灵或威尼斯出发花一个周末**滑雪**或**单板滑雪**很方便。最受欢迎的滑雪胜地有皮埃蒙特的塞斯特雷和巴多内基亚、瓦莱达奥斯塔的库马约尔、特伦蒂诺 - 上阿迪杰极好的多洛米蒂山脉的瓦尔加迪纳和瓦尔迪法萨，以及威尼托——意大利最著名也最高级的滑雪场 Cortina d'Ampezzo 等的家乡。再向南，你可以在托斯卡纳的阿贝托内和阿米亚塔、马尔凯的维多雷山、阿布鲁佐的格兰萨索和马耶拉、卡拉布里亚的阿斯普罗蒙特和西西里岛的蒙特埃特纳火山等规模较小的度假地滑雪。关于住宿、滑雪学校和雪道缆设备票价的信息，你可以联系当地旅游局。

所有这些山岳胜地作为夏季**徒步旅行**和**攀登**的基地也是不错的选择，大多数地区有详细的地图，地图上有线路和标记的小路。你要想进行不太艰苦的旅行，托斯卡纳和翁布里亚起伏的小山是步行和骑**山地自行车**的理想场所，而大量旅行社提供单独的或陪同游览。很多旅游局还出版了小册子，提供旅游线路建议。

广阔的意大利海岸上有丰富的**航海**和**帆板运动**的机会。**水肺潜水**在西西里岛和大多数较小岛屿的附近海域非常流行。你可以加入一个潜水学校学习潜水技能，如果你是一名经验丰富的潜水员，可以直接从潜水学校租装备。你可以从意大利国家旅游局买一份指南和地图，有关于南意大利海岸周围的**航海线路**的建议。

水上运动不仅仅局限于海岸，在北方的科摩湖和加尔达湖或者再向南罗马附近的特拉西梅诺和博尔塞纳等地方也能找到。江河**独木**、**溪降**和**漂流**在意大利北方的山区非常流行。

骑马在乡村地区越来越流行，而大多数旅游局都有当地赛马训练场（maneggio）的清单。很多度假农庄（见 p.32）也有骑乘设施，有时还提供每天或每周一次的艰苦跋涉和夜间骑乘。注意，意大利人很少提供骑乘帽。

购物信息

意大利有众多造型各异的纪念品，让购物者流连忘返。意大利人在纺织品、陶瓷制品、皮革制品和玻璃器具等方面拥有丰富的制造经验，游客可以在自己理想的价位寻求

适当的纪念品。

意大利有各种厂家直销的批发市场，特别是服装及其他纺织品，还有陶器和玻璃制品。当地旅游局可告知你这些批发市场的信息。

乡村地区通常有质量很好的编织品、当地陶瓦或陶瓷制品以及当地产的葡萄酒、橄榄油、干酪、火腿和意大利腊肠。一些大城市也有自己的特产：都灵的巧克力、米兰的设计师和家具、威尼斯的玻璃制品和饰带、佛罗伦萨的皮革制品，以及西西里岛和佩鲁贾的陶瓷制品等。

每个大村庄和城镇至少有每周一次的**市场集市日**（在景点介绍中详述），尽管这些市场通常卖的是家用商品，但也能买到便宜衣服、编织品、陶瓷制品和野餐配料。

意大利商品的**价格**大部分与大多数西欧国家一致，在该国北方和城市地区稍微高一些。**信用卡**已经变得越来越受欢迎，然而一些小商店仍只接受现金。**讨价还价**在意大利的大多数地方也不常见，但在市场上，你不妨碰碰运气，要求 uno sconto（打折）并看看要多少钱才能买下来。不过，在买食物的时候或者在商店里购物一般不讨价还价。

非欧盟居民购买 €155 以上的商品，有权要求 VAT（或 IVA，增值税）打折。在购物时，记得索要一张特别的收据，在你要离开意大利，你的商品在机场接受检查时，可以拿出来核对。更多信息见 Ⓦ www.globalrefund.com。

旅行须知

气候

意大利**气候**宜人，夏季温和干燥，冬季温暖。然而，该国气候有显著的地区变化，北方气候多变，南方则是稳定的地中海气候。夏季，南部沿海地区热而干燥，而在主要山区，如阿尔卑斯山和亚平宁山脉地区则十分凉爽。意大利的南方冬季十分温暖，包括罗马及南部各大城市，但在北方，特别是伦巴第和艾米利亚—罗马涅大区，冬季像北半球地区一样冷，有时还会更冷。

费用

进入意大利之后，你将发现南方的商品比北方的商品要便宜很多。粗略地说，在威尼斯、米兰、佛罗伦萨和博洛尼亚最贵，在罗马较便宜，而在那不勒斯和西西里岛的价格则有大幅度的下降。

你旅行的**预算**是 €50~60 一天，但只能住在旅舍里，中午吃快餐晚上也吃便宜饭。如果你住在一个中档酒店里，每天两次上餐馆吃饭，那么，你每天将花费近 €130~140。

一些**基本的花销**价格公道，诸如交通，特别是食物，但酒水是昂贵的，除非你专门喝葡萄酒。**房间费用**与欧洲很多地方基本一致。还要记住，**每年的不同时间**各种费用也大不相同。在夏季高峰时段（7 月和 8 月）意大利人集体度假，酒店价格逐步上升；然而，在高峰季节外，你常常可以与店家协商低得多的费用。

犯罪和人身安全

尽管你听说过黑手党，但你作为游客在意大利碰到**犯罪**的概率是比较小的。不过，在意大利的主要城市和南方地区，抢劫团伙“抢劫”帮（Scippatori）活动频繁。拥挤的街道、市场和挤满游客的旅游景区是要特别小心的地方。这些抢劫团伙有时骑着小型摩托车冲上来，你还没有反应过来，他们就消失得无影无踪。他们抢手提包、钱包，扯掉看得见的珠宝首饰，有的老手还能解开手表的皮带。你要做好自我保护以减少这种风险：不要炫耀任何值钱的东西，抓紧你的照相机，并斜背有肩带的女用手提包；绝不要把任何值钱的东西放在车里，争取把车停在照明和安保情况较好的停车场里。总而言之，晚上最好不要把车停放在照明十分差的地区，白天也不要停在荒凉的内城地区。

宪兵（Carabinieri），穿军事风格的制服，佩戴白色肩带，对付普通犯罪、维护公共秩序并进行毒品控制；**交警**（Vigili Urbani）主要负责指挥交通和停车罚款；**公路警察**（Polizia Stradale）巡逻汽车高速公路；**国家警察**（Polizia Statale）是另一股打击综合犯罪的力量，与**宪兵队**有激烈的竞争。你将在当地电话附录中找到宪兵军营或警察局（Questura）的地址——在较小的地方，可能只是一个当地派出所（commissariato）。

电

意大利的民用供电是 220V，但很多地方都需要 240V 才能工作。一般插头有两个或三个圆腿：多插头适配器非常有用。

月平均温度和降雨

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
佛罗伦萨												
最高/最低（℃）	11/3	13/3	16/6	18/8	24/12	27/17	32/18	32/19	27/15	21/12	15/7	11/4
降雨（mm）	51	55	74	78	76	72	44	48	82	102	80	76
米兰												
最高/最低（℃）	7/-3	9/-2	14/2	17/5	23/10	27/14	28/17	28/17	23/12	18/7	12/2	3/-2
降雨（mm）	63	62	78	78	85	65	67	86	74	98	96	96
那不勒斯												
最高/最低（℃）	12/4	13/5	16/7	19/9	25/14	27/17	29/18	29/18	27/17	24/13	18/9	13/7
降雨（mm）	92	83	75	68	45	48	18	22	68	130	110	138
巴勒莫												
最高/最低（℃）	14/7	14/7	17/8	20/12	25/15	28/19	29/21	30/22	27/18	25/15	20/12	17/10
降雨（mm）	70	45	50	50	20	10	5	20	42	75	70	60
罗马												
最高/最低（℃）	13/4	14/4	16/6	18/8	24/13	27/16	28/18	29/18	26/17	23/13	18/8	13/5
降雨（毫米）	103	98	68	65	48	34	23	33	68	94	128	110

入境要求

法律上，要求你在进入意大利3天内在警察那里登记，但如果你住在酒店，它们将替你登记。如果你打算在当地暂住，建议你到当地警察局亲自登记。

健康

前往意大利不需要**接种疫苗**，在意大利你也没有必要为自身的健康担忧，在你身上发生的最糟糕的事情恐怕是夏季的高温或胃不适。

意大利的饮用**水**非常安全，你在广场和城市街道的每个地方都能找到公共喷泉。不过，要留心acqua non potabile标记，表示水不能饮用，带**杀虫剂**。最声名狼藉的是米兰，人们不断遭受蚊子的叮咬，特别是在夏季。

意大利**药剂师**（farmacia）完全能就微小的疾病给你建议并开药方。在较大的城镇，药店一般都整夜营业。这些药店有良好的值班体制，你可在任何药店门上或当地报纸上查到正在营业的药店的地址。

紧急情况下，直接到最近的医院（ospedale）的急救站（Casualty），或者拨打☎118并要求救护车。在下文各个景点介绍中，你都将发现大城市里的药店、医院和应急部门的名单。主要火车站和机场也常常有急救站和医生。

顺便提一下，在意大利，你要尽量避免去看**牙医**（dentista），因为你可能由于最小的问题被无良庸医勒索。如果担心眼镜丢失或损坏且没有备用**眼镜**，可以带上你的眼镜详细资料的拷贝文件，这样，眼镜商（ottico）就能直接为你做一副新的，省去了验光、测试等一系列不必要的环节。

保险

在你旅行前，要做好**保险**准备，以防失窃、遗失、疾病或伤害等意外情况的发生。典型的保险政策通常为行李、车票投保，当你的现金和支票遗失以及旅行被取消或缩短时，他们将为你提供保险单补偿。大多数保险政策把所谓的危险运动排除在外，除非支付额外的保险费。在意大利，你可以进行水肺潜水、帆板运动和徒步旅行。很多保险政策可被取消或改变，以排除你不需要的保险。例如，疾病和事故的保险金常常根据个人意愿被排除或主动购买。如果你的确想利

用医疗保险，那么，要确定保险金将在治疗进行时支付还是一直到你回家后才支付，以及是否有24小时医学紧急情况号码。你在为行李买保险时，要确定单项限制，典型情况是€625以下，将包含你最值钱的财产。如果你需要对赔偿提出要求，应保存药品和治疗的收据；如果你的东西失窃了，则必须从意大利警方（polizia或carabinieri）那里获得一个官方声明。

互联网服务

国际互联网访问在旅舍和中档及豪华酒店里都是标准配置。根据意大利法律，所有三星及以上酒店现在都必须提供Wi-Fi，尽管不一定免费。城镇里总会有几家**网吧**，你在那里上网每半小时大约€2.5；车站周边地区是浏览网站的好地方。城市常常有几个Wi-Fi区，通常由当地委员会管理。访问一般通过一张有用户名和个人识别码的卡。如何访问Wi-Fi区的细节通常张贴在城镇四处的招牌或有背胶的标签上。

洗衣店

投入硬币即可使用的洗衣店，称为tintorie，在大城市外极少见，且大城市数量也不多。地址见主要城市的“附录”部分。

更流行的是lavanderia，这是一种人工服务式洗衣店，比较贵。你在酒店房间里洗衣服要小心——抽水马桶常常不能处理所有的水。

邮件

邮局工作时间通常是周一至周六8:30~19:30，然而，较小城镇的分局通常在13:00关门。还要注意，邮局在每月的最后一个工作日要提前一小时关门。**邮票**（francobolli）也在烟店（tabacchi）出售，旅游地的一些礼品店出售，他们常常会称你的信的重量。意大利邮政系统是欧洲最慢的之一，因此，如果有时间要求，一定要选择“posta prioritaria”邮寄，费用根据重量和终点的不同而不同。信件可以poste restante邮寄到任何意大利邮局，通过在城镇的名字前面写上“Fermo Posta”。在接取信件时，带上你的护照。

> **应急号码**
>
> ☎112：宪兵（Carabinieri）
> ☎113：任何应急服务，包括救护车（Soccorso Pubblico di Emergenza）
> ☎115：消防队（Vigili del Fuoco）
> ☎116：道路帮助（Soccorso Stradale）
> ☎118：救护车（Ambulanza）

地图

本书中的**各城镇平面地图**是相当精细的，可用于大多数目的地。另外，意大利各地旅游局都免费赠送当地地图。最清晰和最有价值的大比例尺地图，是意大利商业**交通地图**，它的比例尺是1∶900000，覆盖整个意大利，包括西西里岛和撒丁岛。还有比例尺为1∶800000和1∶400000的地图，由Touring Club Italiano出版，覆盖北、南和中意大利，TCI还生产极好的个别地区的1∶200000地图，如果你要深入一个特定的地区旅游，这些地图是不可缺少的。

关于**徒步旅行**，你将至少需要1∶50000比例尺的地图。Studio FMB和TCI出版的地图可以覆盖北意大利的主要山区；Instituto Geografico Centrale和Kompass系列地图覆盖意大利中部和西北部及阿尔卑斯山地区。亚平宁山脉和托斯卡纳由Multigraphic（Firenze）地图覆盖，在意大利最容易买到。而Tabacco出版的一系列优质地图，详细描述了多洛米蒂山脉和意大利的东北部地区。Club Alpino Italiano（Ⓦcai.it）是徒步旅行地图的一个很好的来源；我们也在全书景点介绍中提供了其分支机构的细节信息。

货币

意大利的通用货币是欧元（€；注意，意大利人发音是“eh-uro”），€1=100分（centesimi）。在意大利，你在银行将得到最好的汇率（cambio）。**银行营业时间**通常是周一至周五8:30~13:30，下午还有一个半小时（通常是14:30~16:00）。各地区略有不同，而公共假日前一天，银行通常只在早上营业。在银行营业时间外，还可在较大的**酒店**兑换钱或旅行支票。如果你住在一个相当大的城市，在火车站的**货币兑换局**就可以

兑换——通常在晚上和周末开门。自动柜员机（ATM）很常见：大多数城镇甚至村庄都至少有一个，但你一天不能取出超过€250。请在出发前检查你的银行卡，以确信可以在意大利使用。

营业时间和公共假日

依据传统，意大利大多数**商店和企业**周一至周六大约8:00~13:00营业，并在约16:00~19:00开门，周六下午和周一早上不营业。不过，现在根据北欧的模式，越来越多的商店已是全天开门。依据传统，除了酒吧和餐馆外的所有地方周日都关门，但大多数城镇早晨会有一个饼店开门，在大城市和旅游区，周日购物正在变得日益普遍。

大多数**教堂**都在清早7:00或8:00进行弥撒，大约在中午关门，16:00再次开门，在19:00或20:00关门。在较偏僻的地方，一些教堂只在清早和晚上开门，而其他时间都关门——除了周日和宗教假日；如果你计划拜访教堂，要提前打听好时间。另一个问题是很多教堂、修道院、女修道院和祈祷室都**关门整新**（chiuso per restauro），不过你可能还是能够说服某人带你参观。

国家运营的**博物馆**和大多数私有博物馆**开放时间**一般是周二至周六的9:00至14:00~19:00的任何时间，而周日是9:00~13:00。很多大博物馆夏季也营业，深夜也开放（周二至周六直到22:00或更晚，或周日20:00）。**考古遗迹**的开放时间更灵活：大多数场所每天都开放，常常包括周日，9:00~傍晚，一般为日落前一小时，当然也会根据一年的作息变化而改变。例如冬季，开放时间大大减少，主要是因为黑夜更长，16:00是普遍的关闭时间。

公共假日

尽管在旅游中偶遇当地节日是有趣的，但最好要知道意大利的公共假日是什么时间，因为在假日期间几乎所有服务都将关闭。8月，特别是八月节（8月15日）前后两周，意大利全国的大多数人都跑到了沿海和山区，很多城镇的商店、酒吧和餐馆关门，公共交通服务减少。当地宗教假日不一定关闭商店和企业，但它们的确意味着住宿空间紧张。另外，意大利官方的**国家假日**期间所有机构都会放假——除了酒吧和餐馆外。如果你要计划一个主题线路旅行，一定要预先核对是否会遇到意大利的公共假日，以避免有钱也买不到相关服务的尴尬。

> **周一不开放的地方**
>
> 全意大利大多数博物馆、美术馆和考古遗迹周一都不开放。

电话

意大利的**手机**制式与中国兼容，只要开通国际漫游服务，就可以在意大利正常使用自己的手机——不过要注意漫游费用会比较昂贵。意大利的手机信号覆盖率很高，但在山区附近或是城墙很厚的古代建筑中手机可能会没有信号。

你还可以凭护照购买一张意大利**当地SIM卡**。在意大利，主要电信营业商有四家：Tim、Wind、Tre和Vodafone，在大城市的火车站和市中心很容易就能找到它们的营业厅或者充值卡销售网点；或者你也可以选择专门针对中国客户的Daily Telecom。短期的话购买一个几欧元的套餐就足够使用。

意大利人几乎离不开他们的手机，所以**公用电话**亭越来越难找。少数电话亭可以使用硬币，有些接受信用卡，但大多数还是使用电话卡。另外，地铁和车站附近有许多呼叫中心，通常是供来自外国的打工者使用的，可以打电话回家，国际长途话费很便宜。

时间

因为意大利有夏时制，实行夏时制期间比北京时间晚6个小时，其余时间比北京时间晚7个小时。

> **公共假日**
>
> **1月1日** Primo dell'anno，新年
> **1月6日** Epifania，主显节
> **复活节的周一** Pasquetta，复活节
> **4月25日** Giorno della Liberazione，解放日
> **5月1日** Festa dei Lavoratori，劳动节
> **6月2日** Festa della Repubblica，共和日
> **8月15日** Ferragosto，八月节
> **11月1日** Ognissanti，圣人节
> **12月8日** Immacolata，圣母玛利亚纪念日
> **12月25日** Natale，圣诞节
> **12月26日** Santo Stefano，圣斯台法诺日

从意大利往家里打电话

如果你没有 Skype 账号，那么，往家里打电话最便宜的途径就是买一张电话卡。最可靠的电话卡是由 Telecom Italia 和 Edicard 发行的。Edicard 最值得花钱购买，有 €5、€10 或 €20 三种面值的电话卡可以从大多数烟店和报摊买到。它们通过从一个陆上线、意大利移动号或电话亭呼叫一个免费电话号码而运转起来，最后插入个人识别码就可以实现两地通话了。

要**从意大利往中国打电话**，拨 00 加国家代码（中国为 86），然后是区号和电话号码。

旅游信息

意大利国家旅游局（ENIT，Ⓦ enit.it）是了解旅游信息索取地图和旅游手册的好地方，意大利国内大多数城镇、主要火车站和机场都有**旅游局办事处**或威尼斯观光促进会（APT）、旅游信息咨询处（IAT）、"APT"（Azienda Promozione Turistica）或"IAT"（Ufficio Informazioni Accoglienza Turistica）。它们的职能各不相同，但通常可以提供一个城镇平面图和旅游景点列表。较小的村庄有时会有一个"Pro Loco"办事处，可提供几乎一样的信息，但工作时间有限，而且员工不大会讲英语。

各旅游服务机构的**工作时间**不同：较大的城市和景点办公室周一至周六 9:00~13:00 和 16:00~19:00 开门（有时在高峰季节没有午休），有时在周日早晨短时间开放。较小的办公室只在平日工作，而 Pro Loco 的办公时间很不确定，有一些一天只工作几个小时，甚至是在夏季也是如此。

带孩子旅行

儿童在意大利备受喜爱，他们在街道上可能将被过路人过分关心，在酒吧和餐馆也很受欢迎并得到特殊的照顾。如果你要在房间里加床或婴儿床，酒店通常要额外加收约 30% 的房费。儿童火车票价格比成人票低。一般在进入博物馆时也可以享受一定折扣。

需要注意的是，意大利的**婴儿**及儿童用品非常昂贵：尿布和奶粉价格是欧洲其他地方的 3 倍。在意大利，母乳喂养被广泛接受甚至被人们所赞许——但是在公共场所换尿布的设施比较少。在一些销售儿童服装的连锁店，如 Prenatal，有换尿布的设施和母婴喂养区。在意大利，尽管旅游区内的儿童设施较多，但是儿童餐椅并不常见。

Ⓦ italyfamilyhotels.it，这是意大利的一个酒店组织，这些酒店房间内有婴儿床和温奶器，还有临时保姆、幼儿玩耍区和特殊饭菜。各种新型酒店正不断加入这一组织。


M·AGRIPP



罗马和拉齐奥区



万神殿，罗马

1

罗马和拉齐奥区 Rome & Lazio

罗马是意大利最迷人的城市，也是世界各地人民魂牵梦绕的“永恒之城”。罗马是古罗马帝国的发祥地，大量古老的遗迹可以追溯到2000多年前，即使你在这里花一个月时间，或许也只能对它有一个肤浅的了解。除了户外博物馆之外，罗马还有大量的东西值得去参观：其文化、美食、人民构成了一个现代的、充满活力的城市，各个方面都值得一游。作为一个历史文化中心，它举世无双；作为一个当代欧洲首都，它独树一帜。

罗马城是古罗马帝国的中心，现在仍然是罗马教皇布道的地方。罗马有古罗马帝国的典型特征，最显而易见的是罗马圆形大剧场，以及古罗马城镇的广场和巴勒登丘。除此之外，还诞生了一系列鲜有间断的纪念性建筑——从早期的基督教长方形教堂和罗马式教堂到文艺复兴时期的宫殿及巴洛克时期的喷泉和教堂。巴洛克时期的喷泉和教堂比任何其他时代的都多，这些光怪陆离的遗迹吸引着你下定决心今天就要到该城一游。罗马还有很多富有现代感的建筑，从新古典主义建筑到声望很高的现代工程，如扎哈·哈迪德的MAXXI博物馆，这些不同时代的产物蜂拥而来，势不可当。中世纪教堂在罗马宫殿上方古老的长方形基督教堂顶上；住宅、公寓大楼、布满刻纹的罗马圆柱、雕刻品和碑文的碎片结成一体；道路、广场则沿着古老的圆形剧场和体育场附近展开。

与首都罗马比起来，**拉齐奥区**的其他地区略逊一筹，但也有很多吸引你的东西，尤其是其多样化的风景，从北部的青山和湖泊到更干燥、更多山的南部。拉齐奥是意大利相对贫穷的地区，由于缺乏特性而常常成为人们笑话的对象。不过，它是你感受意大利南方生活最近和最具代表性的地方，让你不必赶火车去意大利的南部城市那不勒斯。

如果你想去拉齐奥区的大部分地方旅游，可以参加从首都罗马出发的各种一日游。值得一去的地方主要是**奥斯提亚古城**的古遗址和**蒂沃利**等各具魅力的地方。再走远一些，在拉齐

当地美食

罗马烹饪传统上由工人阶级的土法烹饪主宰，几个世纪以来也烙上了犹太风格的印记。尽管你会发现各种各样的**意大利面**摆在罗马的餐馆里，但意大利式精细的面条却常常总引人注目。当地特产有 bucatini 或厚切空心意大利面条（有时称为 tonarelli）、cacio e pepe（有佩科里诺奶酪和黑胡椒粉）、alla carbonara（有打起泡沫的鸡蛋、平底锅炒的方咸肉和佩科里诺奶酪或用脱脂乳制成的坚硬的意大利奶酪）、alla gricia（有佩科里诺奶酪和咸肉）、all'amatriciana（有番茄和咸肉）和 alle vongole（有小蛤）。

在肉食方面，罗马最常见的**鱼**是生活在海中的鳕鱼（baccala），最好吃的做法是犹太风格的油炸鳕鱼。**（猪、牛、羊等的）下水**也很重要，尽管它们已经被从很多优雅的城市中心餐馆逐出，但在更传统地方的菜单上你仍可以发现，特别是泰斯塔西奥的餐馆。最受人喜爱的是 pajata，是用尚未断奶的小牛的肠做成的美食。还有 coda alla vaccinara，牛尾在浓番茄酱和芹菜里炖；abbacchio，牛奶喂养的羔羊烤到软嫩，配有迷迭香、鼠尾草和大蒜；abbacchio scottadito，烤羔羊排骨，可用手抓着吃；还有 saltimbocca alla romana，煮细片小牛肉，上面放一块意大利熏火腿和鼠尾草。

在素食方面，**洋蓟**（carciofi）是罗马蔬菜的精髓，搭配 alla romana（里面填满大蒜和薄荷并炖熟），而最地道的是 alla giudea，往往是先去味再在橄榄油里炸。另一个不容错过的配菜是 fiori di zucca（炝炒南瓜花），里面填满 mozzarella（一种意大利奶酪）和一条油浸凤尾鱼。罗马的**比萨饼**饼皮较薄，最好在燃木灶里（forno a legna）烤，还有很多大比萨饼切好了分块卖（pizza al taglio）。

在饮品方面，拉齐奥的**葡萄酒**经济正在复苏，其味道常常比大多数人预料的要好。你在罗马城南部的罗马城堡区（最著名的是费拉斯卡蒂镇）可以发现醇美的葡萄酒，在罗马城北部的蒙蒂菲阿斯科尼周边地区可以找到酿造工艺简单但口味极佳的白葡萄酒。你可以在阳光明媚的午餐时间喝这种白葡萄酒，或作为晚上的 aperitivo（开胃酒）。但在现代化大城市的高级餐馆里，你会发现来自其他地区和较新品种的葡萄酒。



拉斐尔诸室的天花板，梵蒂冈博物馆

旅游重点

❶ **万神殿** 该城最完整的古罗马建筑。见 p.55

❷ **卡比托利欧博物馆** 拥有罗马最精美的一些古雕刻和油画，是一个令人敬畏且印象深刻的地方。见 p.64

❸ **波各赛美术馆** 罗马最精美的美术馆之一，是该城深受喜爱的雕刻家贝尼尼精华作品的展览地。见 p.70

❹ **梵蒂冈博物馆** 显而易见，这是世界上最大且最丰富的艺术藏馆。见 p.87

❺ **奥斯提亚古城** 罗马古老的港口，是意大利国内保存最好且最迷人的古遗址之一。见 p.107

❻ **蒂沃利** 哈德良别墅的遗址，同时也是伊斯特别墅那金碧辉煌的风景花园的遗址。见 p.108

❼ **苏比亚科** 圣本尼迪克特的这两座修道院是意大利最神圣和最宁静的地方之一，你甚至可以在那里过夜。见 p.121

这些旅游重点在 p.51 和 p.52~53 的地图上都已标注

1

奥区的北部，**塔尔奎尼亚**和**切尔韦泰里**的伊特鲁里亚遗址是最具人气的旅游目的地。那里还有令人愉快的小镇**维泰博**，以及**布拉恰诺**、**维科**、**博尔塞纳**湖恬静温柔的美景。拉齐奥南部是该区最吸引人的地方，尤其是那些低调的旅游地，如**泰拉奇纳**和**斯佩隆加**，以及**蓬扎**岛，该岛是整个西部沿海最迷人的地方之一。

罗马（Rome）

如果你游览的目的只是为了消磨时光，那你将不能享受到罗马的乐趣所在。要知道，有一些地方，如果你错过了，将是很遗憾的事情。**梵蒂冈**就是这样一个不容错过的地方，特别是梵蒂冈博物馆里**圣彼得**令人惊异的库存战利品，以及古城内最吸引人的耀眼景观——**古罗马城镇广场**、**巴勒登丘**和**罗马圆形大剧场**，值得你花上一两天的时间好好欣赏这些景致。罗马城里，还有众多教堂、喷泉和艺术作品，很多人说正是它们确定了罗马、巴洛克艺术风格；特别是鲍罗米尼和贝尼尼的作品，这些美妙绝伦的作品试图在整个城市中争夺更多的发展空间和民众的注意力。贝尼尼的作品覆盖着罗马最著名的广场（**纳沃纳广场**）的四河喷泉，但毋庸置疑的是，他最好的雕刻作品收藏在**波各赛美术馆**里，或者在各个教堂里，就像他的著名雕像作品《胜利后的圣特瑞莎》，被安放在圣母堂里。当时，鲍罗米尼是贝尼尼最伟大的竞争者，因为他建造了四泉圣嘉禄堂和圣依华教堂。这两座建筑高度浓缩了鲍罗米尼的艺术成就和艺术风格。罗马的伟大宫殿本身就是一个伟大的艺术珍品，历经千年风霜依然熠熠生辉。罗马城还有令人羡慕的地下宝藏，例如**多利亚·潘菲利宫**和**巴贝里尼宫**。此外，还有一些不可错过的博物馆，如**卡比托利欧**的画廊、阿特姆彼斯宫和马西莫宫里的**罗马国家博物馆**的重要藏品，都是罗马令人惊愕的古老艺术和雕刻的精华。最后，是罗马城的本身。在清晨时刻，你可以漫步穿过古城区，在日落时分你可以在台伯河岸区游逛，在晴朗的日子里，你可以从贾尼科洛山凝视下面的屋顶和圆屋顶，这就是意大利的罗马！很快，你就会意识到没有别的地方像意大利这么好。

罗马**市中心**的街区划分清晰、整洁如新。在**古城区**，拥挤的街道布满了台伯河左岸的钩状地，罗马市中心的东边是科尔索大道，北边和南边都是水。从这里，罗马的中央核心向南和向东展开：向下向花市广场展开；穿过科尔索大道到**西班牙台阶**周边的主要商业街和胡同；到南边**古城**的主要遗址；向北边延伸至**波各赛别墅**公园的宽阔区域。台伯河左岸离市中心的嘈杂有点远，那里是梵蒂冈和圣彼得的所在，在其南边，**台伯河岸区**，在古代是一个不同于罗马城的独特地方。不过，罗马发展至今，对于游客来说**台伯河两岸**任何地方都是城市中心，特别是在夜里，到处都是璨璀灯火，根本无法区别。

古城区（Centro Storico）

在威尼斯广场北部与之相邻的是罗马的真正中心——**古城区**（或叫历史中心），它形成了三角块土地的大部分，这些土地突出进入台伯河内的一个弯曲处。这片地区在古罗马时期被称为玛尔斯广场，位于城中心外，地势低洼，主要是军营和体育竞技场，连同几座

神殿，包括著名的万神殿。后来，这里成了文艺复兴时期的市中心，至今仍能引起游客的浓厚兴趣。虽然狭窄街道和小巷稍显杂乱，但这些地方拥有罗马最好、最古典的遗迹和巴洛克式传统及最快活的街道和夜生活。正是在这里，大多数人找到了他们一直在寻找的真实的罗马——一个破碎的广场、文艺复兴时期的教堂和布满喷泉的城市，死胡同和街道上充满小型摩托车和行人的喧嚣声。在罗马城内，不管你漫步向哪个方向，都有东西可看；甚至你在漫无目的地游走时，也会邂逅一些美丽且有历史性的地方，这就是罗马城市中心的魅力所在。

多利亚·潘菲利美术馆（Galleria Doria Pamphilj）

Via del Corso 305 · 每天 10:00~17:00 · €10.5，包括英语音频导游 · ⓣ 06 679 7323 · ⓦ doriapamphilj.it

在威尼斯广场北边，左侧的第一个建筑是多利亚·潘菲利宫（Palazzo Doria Pamphilj），这是罗马最好的洛可可式宫殿之一。在这里面，**多利亚·潘菲利美术馆**有罗马最好的私人艺术收藏品。多利亚·潘菲利家族至今还居住在该建筑里。你将通过免费音频导览被引导通过





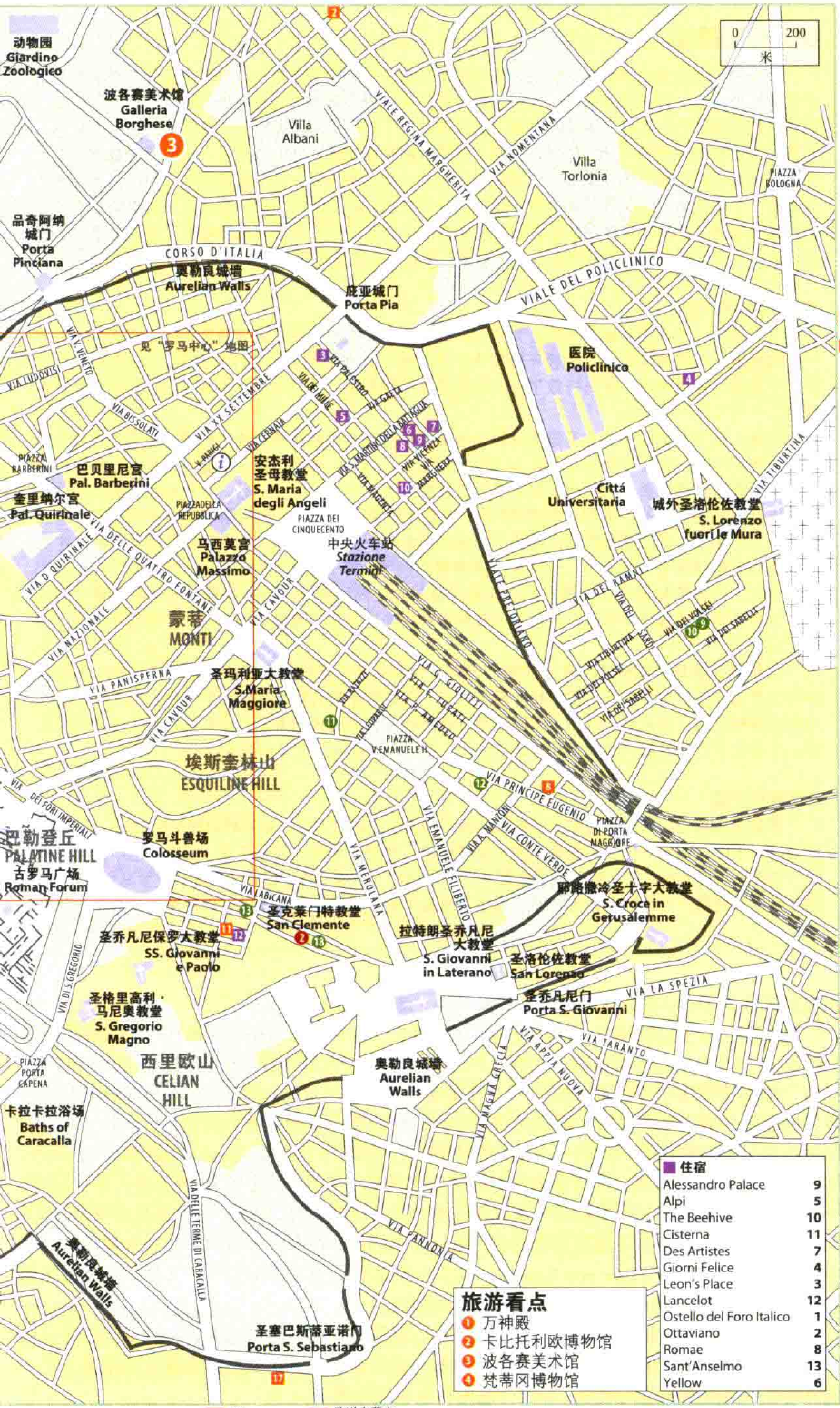
罗马
1
普拉蒂 PRATI
梵蒂冈博物馆 Vatican Museums
Vatican Gardens
梵蒂冈城 Vatican City
圣彼得大教堂 St. Peter's
PIAZZA S. PIETRO
圣天使城堡 Castel Sant'Angelo
法院大楼 Pal. di Giustizia
罗马和平祭坛博物馆 Ara Pacis
奥古斯都陵 Mausoleo di Augusto
三叉戟 TRIDENTE
人民圣母教堂 S. Maria del Popolo
PIAZZA DEL POPOLO
Pincio Gardens
Villa Borghese
朱利亚别墅 Villa Giulia
当代艺术美术馆 Galleria Nazionale d'Arte Moderna
台伯河 River Tiber
阿尔腾普斯宫 Palazzo Altemps
蒙特奇托里奥宫 Pal. Montecitorio
奎里纳尔山 QUIRINALE HILL
万神殿 Pantheon
罗马博物馆 Museo di Roma
坎塞勒里亚宫 Pal. della Cancelleria
巴科拉博物馆 Museo Barracco
耶稣教堂 Gesù
威尼斯宫 Pal. Venezia
维托里奥·埃玛努埃莱纪念碑 Vittorio Emanuele Monument
法尔内塞宫 Pal. Farnese
贾尼科洛山 JANICULUM HILL
台伯河岸圣母玛利亚教堂 S. Maria in Trastevere
Isola Tiberina
台伯河岸 TRASTEVERE
科斯梅丁圣母教堂 S. Maria in Cosmedin
马西莫竞技场 Circo Massimo
圣萨比纳教堂 S.Sabina
塞西利亚教堂 S. Cecilia
波特塞门市场 Porta Portese Market
阿文提诺山 AVENTINE HILL
泰斯塔西奥 TESTACCIO
屠宰场 Mattatoio
国会公墓 Protestant Cemetery
金字塔 Pyramid
圣保罗门 Porta S. Paolo
Monte Testaccio
罗马中央火车站 Stazione Roma Ostia Lido
奥斯汀斯 OSTIENSE
Villa Doria Pamphili
米尔奥维桥&1
城墙外圣保罗教堂、19&20
5 (300米)

餐馆和咖啡馆
Ai Marmi 19
Buccone 8
Cacio e Pepe 3
Charley's Sauciere 18
Da Felice 23
Da Ivo 17
Da Paris 14
Da Remo 21
Dal Toscano 7
Dulcamara 1
Gianfornaio 2
L'Asinocotto 16
Le Mani in Pasta 15
Luzzi 13
Mondo Arancina 6
Osteria dell'Angelo 4
Palazzo del Freddo di Giovanni Fassi 12
Pizzarium 5
Pommidoro 10
Sisini 20
Tram Tram 9
Trattoria Monti 11
Tuttifrutti 24
Volpetti Più 22

酒吧
Annibale 1
Four Green Fields 3
Oasi della Birra 13
Rosati 5
San Calisto 10
Tree Folks 11

俱乐部和场馆
Akab/Cave 15
Alexanderplatz 4
Alpheus 18
Big Mama 12
Casa del Jazz 17
Circolo degli Artisti 9
Classico Village 20
Fonclea 7
Goa 19
L'Alibi 14
Micca Club 8
Piper 2
Qube 6
Rising Love 16

商店
Castroni 1
Soul Food 2
Volpetti 3



动物园
Giardino Zoologico
波各赛美术馆
Galleria Borghese
Villa Albani
Villa Torlonia
品奇阿纳城门
Porta Pinciana
CORSO D'ITALIA
奥勒良城墙
Aurelian Walls
庇亚城门
Porta Pia
VIALE REGINA MARGHERITA
VIA NOMENTANA
VIALE DEL POLICLINICO
PIAZZA BOLOGNA
医院
Policlinico
见"罗马中心"地图
VIA V. VENETO
VIA LUDOVISI
VIA BISSOLATI
VIA XX SETTEMBRE
VIA PALESTRO
VIA GAETA
VIA DEI MILLE
VIA S. MARTINO DELLA BATTAGLIA
VIA VICENZA
VIA MARGHERA
VIA MAGENTA
PIAZZA BARBERINI
巴贝里尼宫
Pal. Barberini
奎里纳尔宫
Pal. Quirinale
安杰利圣母教堂
S. Maria degli Angeli
PIAZZA DELLA REPUBBLICA
PIAZZA DEI CINQUECENTO
中央火车站
Stazione Termini
Città Universitaria
城外圣洛伦佐教堂
S. Lorenzo fuori le Mura
VIA TIBURTINA
马西莫宫
Palazzo Massimo
VIA DELLE QUATTRO FONTANE
VIA D. QUIRINALE
VIA NAZIONALE
VIA CAVOUR
蒙蒂
MONTI
VIALE PRETORIANO
VIA DEI RAMNI
VIA DEI VOLSCI
VIA DEI SABELLI
VIA PANISPERNA
圣玛利亚大教堂
S.Maria Maggiore
VIA G. GIOLITTI
PIAZZA V.EMANUELE II
埃斯奎林山
ESQUILINE HILL
VIA DEI FORI IMPERIALI
VIA PRINCIPE EUGENIO
PIAZZA DI PORTA MAGGIORE
VIA EMANUELE FILIBERTO
VIA MERULANA
VIA CONTE VERDE
巴勒登丘
PALATINE HILL
罗马斗兽场
Colosseum
古罗马广场
Roman Forum
VIA LABICANA
圣克莱门特教堂
San Clemente
耶路撒冷圣十字大教堂
S. Croce in Gerusalemme
圣乔凡尼保罗大教堂
SS. Giovanni e Paolo
拉特朗圣乔凡尼大教堂
S. Giovanni in Laterano
圣洛伦佐教堂
San Lorenzo
圣乔凡尼门
Porta S. Giovanni
VIA LA SPEZIA
VIA DI S. GREGORIO
圣格里高利·马尼奥教堂
S. Gregorio Magno
西里欧山
CELIAN HILL
PIAZZA PORTA CAPENA
卡拉卡拉浴场
Baths of Caracalla
VIA APPIA NUOVA
VIA TARANTO
VIA MAGNA GRECIA
VIA DELLE TERME DI CARACALLA
VIA PANNONIA
圣塞巴斯蒂亚诺门
Porta S. Sebastiano
EUR
殉道者墓穴
住宿
Alessandro Palace 9
Alpi 5
The Beehive 10
Cisterna 11
Des Artistes 7
Giorni Felice 4
Leon's Place 3
Lancelot 12
Ostello del Foro Italico 1
Ottaviano 2
Romae 8
Sant'Anselmo 13
Yellow 6
旅游看点
1 万神殿
2 卡比托利欧博物馆
3 波各赛美术馆
4 梵蒂冈博物馆
0 200 米

1

罗马历史简述

罗马早期的**历史**充满传奇。传说，身世凄苦的瑞亚·西尔维亚是一位维斯太贞女，也是当地国王努米托的女儿，却未婚生有两个儿子。她声称，这是由于战争中被强奸的结果。这两个男孩被人们遗弃到台伯河边，后被一只母狼发现。这只狼照料了他们很长一段时间，直到他们被一位牧羊人收养。这位牧羊人给他们起了名字，分别叫**洛摩罗斯**和**瑞摩斯**。他们长大后，由于骁勇善战而成了当地村落的首领，后来在巴勒登丘上划定了该城的边界。不久后，兄弟情谊受到了挑战，因为城里只能有一个统治者，为了争夺统治权，兄弟俩反目成仇，在战斗中洛摩罗斯杀死了瑞摩斯。为了利益而牺牲亲情，这就是古罗马战士狼性血统的由来。公元前 753 年，洛摩罗斯成了该城的第一个君主，还有六个国王追随。该城原先以“罗慕洛”命名，后来慢慢演化成“罗马”这个名称。

罗马共和国和帝国

罗马作为一个王国持续到大约公元前 507 年，当时，人民起义反对残暴的国王塔克文并建立了一个**共和国**。该城繁荣昌盛，规模不断扩大，并征服了周边地区各种各样的部落。公元前 146 年，在第三次迦太基战争中，罗马打败了其主要争霸对手**迦太基**，并成功跻身为地中海地区的主要军事力量。

然而，该共和国的历史也是**国内斗争**的历史，标志性事件是在贵族统治阶级、普通百姓或平民之间的派系斗争。这种斗争在公元前 44 年达到了顶点，当时，**朱利叶斯·恺撒**在宣布自己是独裁者后，被反叛者集体谋杀，因为他们担心权力日益集中到一个人手中。随后，派系纷争四起，一个短暂的混乱时期随之而来。直到公元前 27 年，混乱才结束，并成立了**奥古斯都**领导下的**帝国**，他改造了罗马，建造了富丽堂皇的拱形建筑、剧场和纪念碑，使罗马成为了一个扩张帝国的首都。在奥古斯都和他的继任者的领导下，该城人口迅速增加到了 100 万，人民住在狭窄的公寓楼（insulae）里。不过，该城的犯罪率非常高，而交通很明显与今天同样拥挤。但这也是一个和平且繁荣的时期，罗马帝国的边界不断扩张，并在图拉真皇帝的统治下达到了其最大的限度，图拉真于公元 117 年去世。

很难确定**罗马帝国衰落**的具体时间，但可以说是从戴克里先皇帝开始。他在公元 284 年掌权并把该帝国分成了两个部分：东部和西部。第一个信仰基督教的皇帝**康斯坦丁**，在公元 330 年把权力的宝座移交给了拜占庭，从那个时候起罗马是世界首都的时代结束了，较富裕的人也不断向东迁移。从公元 410 年开始，哥特人和汪达尔人的一系列入侵加速了该城的毁灭。

罗马教皇之城

罗马帝国垮台后，**罗马教皇**成了意大利很多地方的临时统治者。罗马教皇基地在罗马，公元 64 年圣彼得（使徒和第一位罗马教皇）在这里被杀害，当时让罗马人深感不安。随后，由不同的人担任罗马教皇，公元 590 年，**教皇格里高利一世**（“大帝”）的统治真正拯救了罗马，使罗马免于消亡。当时的罗马教皇，向全欧洲派出使团，传播基督教，并宣扬其神圣的遗迹。他把圣地朝拜者和他们

画廊和远处的国家公寓，由彬彬有礼的乔纳森·潘菲利为你解说。

画廊围绕着主庭院展开，油画以老式风格展示，集中了罗马的荷兰和佛兰德人最好的油画作品。一幅稀有的老勃鲁盖尔的意大利作品，画的是在那不勒斯外正在进行的一场海战。还有一幅高度现实主义的肖像画作——《罢免》(Deposition)，安放在离主画廊最远的展厅内，由昆廷·梅齐斯和汉斯·梅姆林合作绘制，画的是两位栩栩如生的老人。此外，在主画廊里还有另一幅梅齐斯的油画——《放债者和他们的客户》(Money lenders and their Clients)，展现了人物惊人的丑陋。在这幅画的旁边是安尼巴莱·卡拉奇田园风味的《进入埃及战斗》(Hight into Egypt)。在远离庭院的展厅里还有卡拉瓦乔的三幅油画：《后悔莫及的从良妓女》(Repentant Magdalene)、《施洗者约翰》(John the Baptist)和令人惊奇的《在进入埃及的战斗中休息》(Rest on the Flight into Egypt)。它们分别悬挂在提香的油画——《萨乐美和施洗者约翰的头》(Salome with the head of St John)的旁边。

该美术馆最宝贵的珍品单独在一个小室内，那里有一幅贝尼尼的潘菲利教皇英诺森十世的半身像和委拉兹开斯著名的同一个人的画像。总而言之，这是一批惟妙惟肖的作品，无一例外都在一个非常合适的地方、非常合适的背景中进行展示。

的钱吸引回了罗马，在实行教皇制度时，自然权力在罗马内。由于拯救了罗马帝国的荣耀，所以这位罗马教皇获得了“Maximus 教皇”的名誉，在古罗马时期这个头衔位居大祭司头衔之后（差不多是“桥的守护者”，因为桥对于该城的安宁至关重要）。

随着时间的推移，权力逐渐集中到少数**家族**手中，他们用顶级职位作交易——包括罗马教皇职位本身。在罗马教皇迅速发展的权力下，他们积极建造了教堂，该城的异教纪念碑被重新发现并保存下来，而意大利全国各地的艺术家开始聚集到罗马，被授权为最新的罗马教皇工作，他们总是试图用更光辉灿烂的建筑和艺术作品超越前任的努力。这个过程在文艺复兴时期达到了顶点，在文艺复兴时期，布拉曼特、拉斐尔和米开朗琪罗都在该城工作，而**朱利叶斯二世教皇**和他的继任者**利奥十世**的统治时期是文艺复兴的黄金年代。然而，在 1527 年，所有这些大好成果突然结束，因为当时哈普斯堡皇室君主查尔斯五世的军队席卷该城，占领了一年，而**克莱门特七世教皇**却退缩在圣天使城堡里。

此后的年代，是罗马重建的年代。**17 世纪**给罗马留下了最切实的印迹，因为人们建成了巨大的纪念性建筑，如耶稣教堂，为打消人们对新教思想的怀疑而被建造。这个时期，横空出世的圣彼得大教堂是在**保罗五世**的统治下完成的，由此奠定了吉安·洛伦佐·贝尼尼作为该城主要建筑师和雕刻家的统治地位。**18 世纪**，罗马教皇迅速走向衰落，因为从 1798 年开始该城被拿破仑占领了 17 年。之后，罗马教皇的统治才得以恢复。

统一后的城市

34 年后，一个在**马兹尼**领导下的统一前的秘密会议宣布罗马是一个共和国，但迅速被逐出。因此罗马不得不苦苦等待解放之日，直到 1870 年军队才强攻壁垒，并将其加入统一的国家——象征着意大利半岛最重要的部分统一了。**加里波第**（意大利爱国志士及军人）没有浪费时间，马上宣布该城为新王国，在**维托里奥·埃玛努埃莱二世**的统治下的首都，并把此时完全没有权力的罗马教皇**庇护九世**禁闭到梵蒂冈。新王国的皮埃蒙特统治者着手建设了一个适合他们统治的城市，开辟穿过罗马中心核心区的新街道（民族大街、特里托内大街），并建设了一些宏伟的建筑，像国家圣坛。1929 年，**墨索里尼与罗马教皇庇护十一世**签署了**《拉特兰协定》**，这是一个妥协，迫使梵蒂冈接受新的意大利国家，而作为报答，意大利承认梵蒂冈城是独立地区，独立于意大利，连同罗马重要的长方形基督教堂和罗马教皇的宫殿，它们到今天仍然在表面上独立于意大利。

当代城市

在第二次世界大战期间，墨索里尼使罗马成了他的作战中心，直到他 1943 年 7 月辞职。该城于 1944 年 6 月被盟军解放。从此，意大利共和国是一个混乱的结合体，每几个月就定期改变其政府（或者其领导人），直到一系列丑闻迫使保守派下台。从那时起，罗马进入了相对平稳的发展期，不过，与意大利其他地方相比，该城象征着其国家政府形象，显得活力不足，拘谨有余。然而，现在的罗马城与过去的一些时期相比，城市更加整洁，更加繁荣，当地政府甚至有计划地处理着该城中心严重的交通问题，第三条地铁线的建设正在顺利进行。

圣伊格内修教堂（Sant'Ignazio）

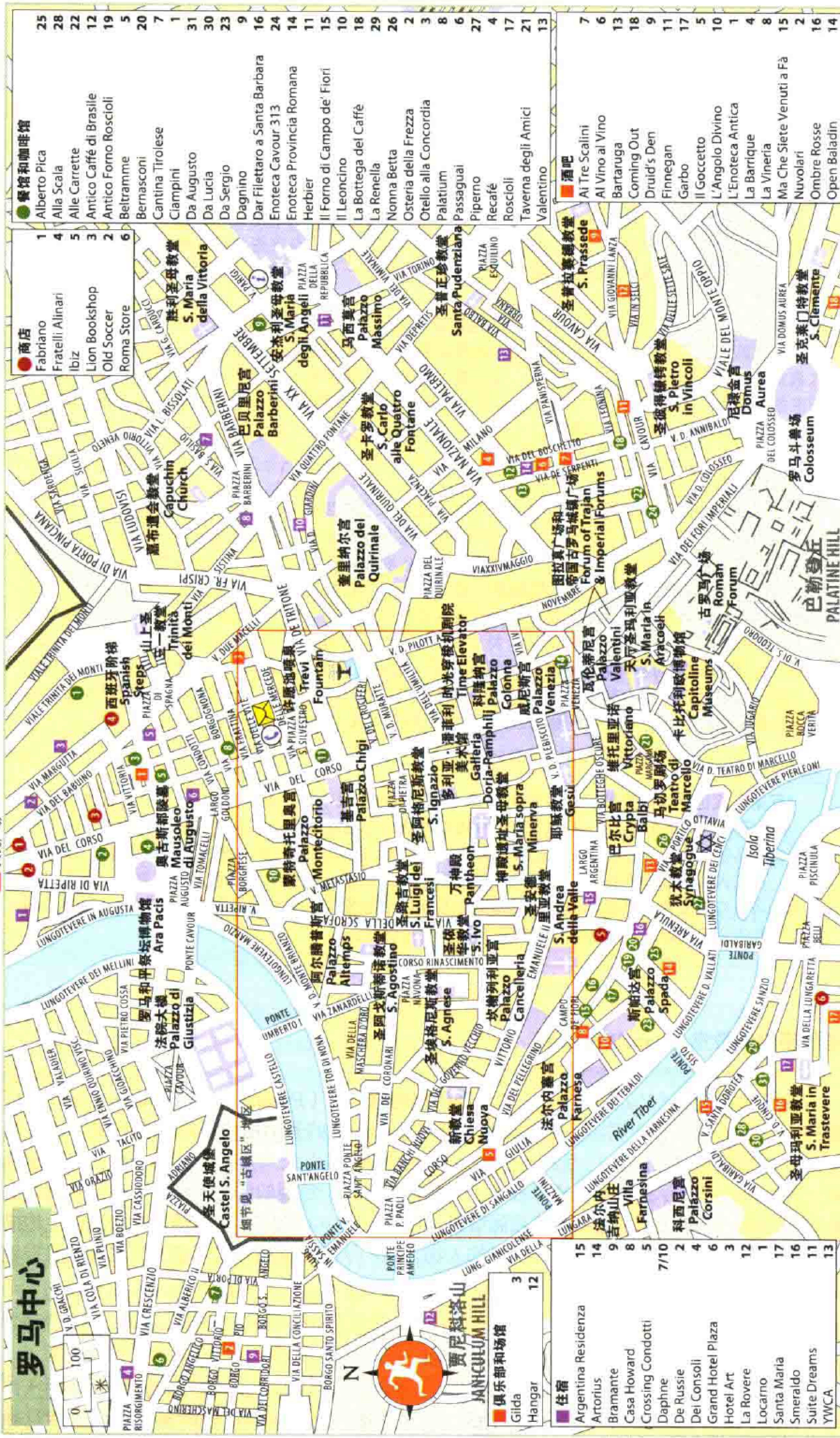
Piazza di Santignazio · 周一至周六 7:30-19:00，周日 9:00-19:00 · 免费

在科尔索大道（Via del Corso）旁，**圣伊格内修广场（Piazza Sant' Ignazio）**是一个可爱的小广场，像是一个剧场。它的对面，就是耸入云霄的**圣伊格内修**耶稣会教堂。这座教堂是一个宽敞的建筑，于 17 世纪末建造，其绝妙的巴洛克式天花板最值得一看，由安德里亚·波佐设计，显示圣伊格内修斯进入了天堂，这是一个壮观的作品，特别是在交叉穹顶上绘制的圆顶，使用了强烈逼真的错视画效果。位于正殿中心的圆盘上，透视画法独创性地描绘了各种行动、休息、对话和故作沉默的人物，他们从其古罗马的山形墙上怀着恶意狠狠地瞪着你。

万神殿（The Pantheon）

Piazza della Rotonda · 周一至周六 8:30-19:30，周日 9:00-18:00 · 免费

如果你从圣伊格内修广场出发，在学院街（Via del Seminario）向下可以通向罗通达广场（Piazza della Rotona），那里的主要景点是**万神殿**，它无疑是该城内最完整的古罗马建


罗马中心
商店
Fabriano 1
Fratelli Alinari 4
Ibiz 5
Lion Bookshop 3
Old Soccer 2
Roma Store 6
餐馆和咖啡馆
Alberto Pica 25
Alla Scala 28
Alle Carrette 22
Antico Caffè di Brasile 12
Antico Forno Roscioli 19
Beltramme 5
Bernasconi 20
Cantina Tirolese 7
Ciampini 1
Da Augusto 31
Da Lucia 30
Da Sergio 23
Dagnino 9
Dar Filettaro a Santa Barbara 16
Enoteca Cavour 313 24
Enoteca Provincia Romana 14
Herbier 11
Il Forno di Campo de' Fiori 15
Il Leoncino 10
La Bottega del Caffè 18
La Renella 29
Nonna Betta 26
Osteria della Frezza 2
Otello alla Concordia 3
Palatium 8
Passaguai 6
Piperno 27
Recafé 4
Roscioli 17
Taverna degli Amici 21
Valentino 13
酒吧
Ai Tre Scalini 7
Al Vino al Vino 6
Bartaruga 13
Coming Out 18
Druid's Den 9
Finnegan 11
Garbo 17
Il Goccetto 5
L'Angolo Divino 10
L'Enoteca Antica 1
La Barrique 4
La Vineria 8
Ma Che Siete Venuti a Fà 15
Nuvolari 2
Ombre Rosse 16
Open Baladin 14
俱乐部和场馆
Gilda 3
Hangar 12
住宿
Argentina Residenza 15
Artorius 14
Bramante 9
Casa Howard 8
Crossing Condotti 5
Daphne 7/10
De Russie 2
Dei Consoli 4
Grand Hotel Plaza 6
Hotel Art 3
La Rovere 12
Locarno 1
Santa Maria 17
Smeraldo 16
Suite Dreams 11
YWCA 13
人民广场
圣天使城堡 Castel S. Angelo
细节见"古城区"地图
法院大楼 Palazzo di Giustizia
罗马和平祭坛博物馆 Ara Pacis
奥古斯都陵墓 Mausoleo di Augusto
西班牙阶梯 Spanish Steps
山上圣三一教堂 Trinità dei Monti
嘉布遣会教堂 Capuchin Church
胜利圣母教堂 S. Maria della Vittoria
巴贝里尼宫 Palazzo Barberini
安杰利圣母教堂 S. Maria degli Angeli
马西莫宫 Palazzo Massimo
圣卡罗教堂 S. Carlo alle Quattro Fontane
奎里纳尔宫 Palazzo del Quirinale
许愿池喷泉 Trevi Fountain
蒙特奇托里奥宫 Palazzo Montecitorio
基吉宫 Palazzo Chigi
阿尔腾普斯宫 Palazzo Altemps
圣阿戈斯蒂诺教堂 S. Agostino
圣路吉教堂 S. Luigi dei Francesi
万神殿 Pantheon
圣依华教堂 S. Ivo
圣阿格尼斯教堂 S. Agnese
圣阿格尼斯教堂 S. Ignazio
多利亚·潘菲利美术馆 Galleria Doria Pamphilj
时光穿梭机剧院 Time Elevator
科隆纳宫 Palazzo Colonna
威尼斯宫 Palazzo Venezia
神殿遗址圣母教堂 S. Maria sopra Minerva
耶稣教堂 Gesù
圣安德里亚教堂 S. Andrea della Valle
坎榭列利亚宫 Palazzo Cancelleria
新教堂 Chiesa Nuova
法尔内塞宫 Palazzo Farnese
斯帕达宫 Palazzo Spada
巴尔比地穴 Crypta Balbi
维托里亚诺 Vittoriano
瓦伦蒂尼宫 Palazzo Valentini
天坛圣玛利亚教堂 S. Maria in Aracoeli
卡比托利欧博物馆 Capitoline Museums
马切罗剧场 Teatro di Marcello
犹太教堂 Synagogue
图拉真广场和帝国古罗马城镇广场 Forum of Trajan & Imperial Forums
古罗马广场 Roman Forum
巴勒登丘 PALATINE HILL
罗马斗兽场 Colosseum
尼禄金宫 Domus Aurea
圣彼得锁链教堂 S. Pietro in Vincoli
圣普拉塞德教堂 S. Prassede
圣普正珍教堂 Santa Pudenziana
圣克莱门特教堂 S. Clemente
法尔内吉纳庄园 Villa Farnesina
科西尼宫 Palazzo Corsini
圣母玛利亚教堂 S. Maria in Trastevere
贾尼科洛山 JANICULUM HILL
Isola Tiberina
River Tiber

筑，紧临罗马斗兽场（Colosseum），其雄伟的外表给人的印象极为深刻。起初它仅是一座普通的神殿，建成于约公元前 27 年，是由屋大维皇帝的女婿马库斯·阿格里帕设计的战神广场（Campus Martus）的一部分重新设计，以供奉奥林匹亚山上的诸神——门廊上有初建时刻下的铭文。接着，该建筑由哈德良皇帝完全重建并在约公元 125 年完成。今天我们所看到的是一个令人敬畏的建筑成就：直径与其高度（43 米）精确相等，光线可以从圆屋顶中心的孔进入并照亮宽达 9 米的内饰。最令人难忘的是，整个厅堂没有看得见的弓形结构或拱顶支撑所有东西，它们已沉入建筑墙体的混凝土中。万神殿曾经装饰很华丽，格子天花板粉刷很重，而壁龛里填满了神像，但现在，除了其规模外，主要让人感兴趣的是意大利两位国王和拉斐尔的坟墓；拉斐尔被安葬在左边第二和第三小礼拜堂的中间，其墓碑上是主教彼得罗·本博题写的碑铭："活着，大自然担心他胜过自己的作品；而死亡，担心自己为其伤心至死。"

神庙遗址圣母教堂（Santa Maria sopra Minerva）

Piazza S. Maria della Minerva 42 · 周一至周五 7:00~19:00，周六和周日 8:00~12:30、15:00~19:00 · Ⓦ basilicaminerva.it · 免费

万神殿后面的景色更加壮丽，最先映入眼帘的是**大象雕像**，再往后就是神庙遗址圣母堂。该大象雕像是贝尼尼的作品，其经典造型艺术令人惊叹：一头鲜红色的大象背上驮着方尖碑，在此重担下大象仍能做吹喇叭状，这个造型与罗马教皇亚历山大七世的统治有关，以表达实力应支持智慧。

神庙遗址圣母教堂是罗马唯一的哥特式教堂。建于一座 13 世纪的密涅瓦（智慧和技术及工艺之神）神殿废墟之上，也是罗马的艺术珍品教堂之一，全方位体现出古代富有的罗马家族的放纵生活，同时也是他们的坟墓所在。其中，位于南十字形翼部的卡拉法小教堂（Carafa Chapel）是最出名的，保存着菲利皮诺·利皮的壁画《圣母升天》（Assumption）。在它的下面，有一幅油画展示怀有希望的卡拉法（宗教狂热者罗马教皇保罗四世）正在被多马·阿奎奈引见给圣母玛利亚；另一幅油画则描述了阿奎奈挫败异教徒，这幅画作的精妙之处是它的角度十分新颖，是以两个美丽的男孩（未来的梅第奇主教利奥十世和克莱门特七世）的视角来描绘的。

通过该教堂，利奥和克莱门特的生命回到了原点，被高高的圣坛两边两个非常盛大的坟墓埋葬和铭记，利奥在左，克莱门特在右，旁边气氛祥和的画作《耶稣基督负担着十字架》由米开朗琪罗于 1521 年为该教堂绘制。

圣依华教堂（Sant'Ivo）

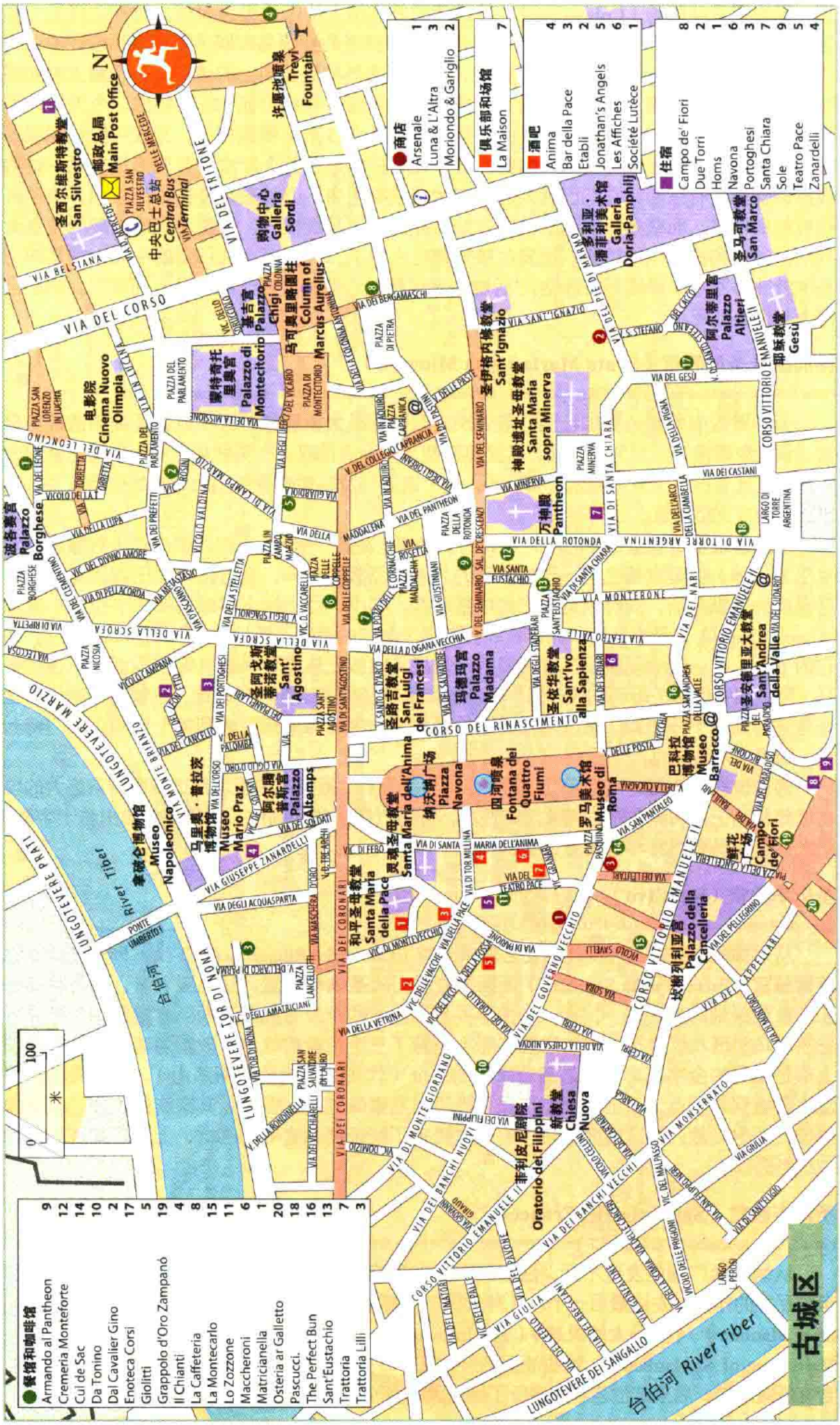
Corso del Rinascimento 40 · 周日 9:00~12:00；7 月和 8 月关闭 · 免费

从万神殿向西踱上几步，在文艺复兴大道（Corso del Rinascimento）上，你就会发现**比萨智慧宫**（Palazzo della Sapienza）正拥抱着对面的**圣依华教堂**。从外观上看，它是罗马给人印象最深刻的教堂之一，有一个由博罗米尼设计的十分有趣的正面。教堂最初为巴贝里尼主教乌尔班八世建造，但该建筑实际上横跨了三个主教的统治。教堂两座小塔的每个顶上都是怪异的金字塔形，这是基奇家族的象征（代表锡耶纳的帕斯基山），而中央圆顶混乱地盘旋到其顶点，顶上的火焰代表了巴贝里尼蜜蜂的刺，蜜蜂是其家族的象征。教堂内的设计别出心裁，给这座面积较小的教堂带来了既轻便又宽敞的感觉，上面是高高的抛物曲线形圆顶。

圣路吉教堂（San Luigi dei Francesi）

Piazza S. Luigi dei Francesi5 · 每天除周四下午外 10:00~12:30、16:00~19:00 · 免费 · Ⓦ saintlouis-rome.net

从纳沃纳广场出发走不远，法国国家教堂**圣路吉教堂**值得一看，主要因为其内收藏的卡拉瓦乔的作品。左边最后一个小礼拜堂里有三幅油画分别是《圣马太的召唤》（The Calling of St Matthew）、《圣马太的灵感》（The Inspiration of St Matthew）和《圣马太的殉难》（The Martyrdom of St Matthew）。这些油画是卡拉瓦乔最初的作品，起初备受抵制，原因是油画中含有低级趣味，后来这位艺术家进行了相当大的修改，最终让它们被世人所接受。


古城区
餐馆和咖啡馆
Armando al Pantheon 9
Cremeria Monteforte 12
Cul de Sac 14
Da Tonino 10
Dal Cavalier Gino 2
Enoteca Corsi 17
Giolitti 5
Grappolo d'Oro Zampanò 19
Il Chianti 4
La Caffeteria 8
La Montecarlo 15
Lo Zozzone 11
Maccheroni 6
Matricianella 1
Osteria ar Galletto 20
Pascucci 18
The Perfect Bun 16
Sant'Eustachio 13
Trattoria 7
Trattoria Lilli 3
商店
Arsenale 1
Luna & L'Altra 3
Moriondo & Gariglio 2
俱乐部和场馆
La Maison 7
酒吧
Anima 4
Bar della Pace 3
Etabli 2
Jonathan's Angels 5
Les Affiches 6
Société Lutèce 1
住宿
Campo de' Fiori 8
Due Torri 2
Homs 1
Navona 6
Portoghesi 3
Santa Chiara 7
Sole 9
Teatro Pace 5
Zanardelli 4
0 100 米
台伯河 River Tiber
圣西尔维斯特教堂 San Silvestro
邮政总局 Main Post Office
中央巴士总站 Central Bus Terminal
许愿池喷泉 Trevi Fountain
购物中心 Galleria Sordi
基吉宫 Palazzo Chigi
马可奥里略圆柱 Column of Marcus Aurelius
蒙特奇托里奥宫 Palazzo di Montecitorio
电影院 Cinema Nuovo Olimpia
波各赛宫 Palazzo Borghese
圣伊纳爵教堂 Sant'Ignazio
神殿遗址圣母教堂 Santa Maria sopra Minerva
多利亚·潘菲利美术馆 Galleria Doria-Pamphilj
阿尔蒂里宫 Palazzo Altieri
圣马可教堂 San Marco
耶稣教堂 Gesù
万神殿 Pantheon
圣阿戈斯蒂诺教堂 Sant'Agostino
圣路吉教堂 San Luigi dei Francesi
玛德玛宫 Palazzo Madama
圣依华教堂 Sant'Ivo alla Sapienza
圣安德里亚大教堂 Sant'Andrea della Valle
阿尔腾普斯宫 Palazzo Altemps
马里奥·普拉茨博物馆 Museo Mario Praz
拿破仑博物馆 Museo Napoleonico
灵魂圣母教堂 Santa Maria dell'Anima
纳沃纳广场 Piazza Navona
四河喷泉 Fontana dei Quattro Fiumi
罗马美术馆 Museo di Roma
巴科拉博物馆 Museo Barracco
和平圣母教堂 Santa Maria della Pace
鲜花广场 Campo de' Fiori
坎榭列利亚宫 Palazzo della Cancelleria
菲利皮尼剧院 Oratorio dei Filippini
新教堂 Chiesa Nuova
VIA DEL CORSO
CORSO DEL RINASCIMENTO
CORSO VITTORIO EMANUELE II
VIA DEI CORONARI
LUNGOTEVERE TOR DI NONA
LUNGOTEVERE MARZIO
LUNGOTEVERE DEI SANGALLO
VIA GIULIA
VIA DEL TRITONE

纳沃纳广场（Piazza Navona）

圣路吉教堂往西不远是**纳沃纳广场**，它是罗马最著名的广场。四周布满咖啡馆和餐馆，总是挤满了游客、街头艺人和鸽子，就像意大利的任何广场一样充满活力，不论白天还是黑夜。纳沃纳广场的雏形来源于公元1世纪的图密善竞技场，该竞技场是体育竞赛的主要地点，也是后来在战神广场进行战车比赛的主要地点。15世纪中叶前，该竞技场的遗迹还在这里，杂草丛生，不能使用。后来，纳沃纳广场在17世纪中叶由罗马教皇英诺森十世进行了全面整修，他围绕着广场建造了大量宏伟的宫殿，还委托鲍罗米尼设计了广场西边的**圣埃格尼斯教堂**（Sant'Agnese in Agone）（周二至周日 9:30~12:30、16:00~19:00 Ⓦ santagneseinagone.org）的正立面。

教堂对面，**四河喷泉**（Fontana dei Quattro Fiumi）占据着广场近1/3的面积。四河喷泉是贝尼尼的一个艺术杰作。贝尼尼是博罗米尼的主要竞争对手，贝尼尼有些蔑视不太成功的博罗米尼，他把四河喷泉摆在圣埃格尼斯教堂的正面，就是他们之间进行艺术竞争的表现。不过，有史料记载四河喷泉实际上在该教堂正立面建造之前就已经完成了。这块盛大且错综复杂的岩石，代表了世界的四大河，顶部是一个埃及方尖碑，由罗马教皇英诺森十世从马克森提乌斯杂技场带到这里。

罗马博物馆（Museo di Roma）

Piazza S Pantaleo 10 · 周二至周日 10:00~20:00；€9，包括巴科拉博物馆 €11.5 · Ⓣ 60 608 · Ⓦ en.museodiroma.it

从高处俯瞰纳沃纳广场的南边，坐落着18世纪的布拉斯奇宫（Palazzo Braschi），它是**罗马博物馆**所在地方。博物馆里有众多永久收藏的珍品，与该城从中世纪到现在的历史有着千丝万缕的联系。博物馆建筑最吸引人的细节包括：入口华丽的诺比莱大厅（Sala Nobile）、主楼梯和一两个用于修复的室内空间。这里的一些油画颇有影响，展示了不同时代罗马的不同景色，还有一些来自被毁坏宫殿的壁画也非常精彩。

巴拉科博物馆（Museo Barracco）

Corso Vittorio Emanuele 16/A · 周二至周日 9:00~19:00 · €5.5，包括罗马博物馆 €11.5 · Ⓣ 60 608 · Ⓦ en.museobarracco.it

在罗马博物馆的街对面，**巴拉科博物馆**置于所谓的文艺复兴建筑法内西纳宫（Piccola Farnesina），保存着少量但高品质的古雕刻品，这些雕刻品在世纪之交由一位叫巴拉科的男爵捐赠给罗马。博物馆内还有一些精美的古埃及作品和陶瓷制品及雕像，它们分别来自古希腊和古罗马。重点看点包括年轻的拉美西斯二世的头像，旁边是一位埃及牧师的半身像、源于古希腊的一位运动员的罗马像和公元前4世纪一位女子洗澡的高度现实主义画作。

帕斯奎诺广场和执政官维奇奥大街（Piazza Pasquino &Via del Governo Vecchio）

三角形的**帕斯奎诺广场**因矗立在其角落那尊小巧、破败的同名著名躯干雕像而得名。《帕斯奎诺》是中世纪和文艺复兴时期罗马最著名的"表情丰富的雕像"，对当时事情的匿名注释也附在其上——这些注释有的严肃有的富有幽默感，为我们带来了"pasquinade（讽刺诗）"一词。**执政官维奇奥大街**从这里一直向西，周边狭窄的街道上有着古城区最活泼的餐馆和酒吧。

博物馆通行证

罗马通行证（Roma Pass）（Ⓣ 06 06 08 Ⓦ romapass.it）费用 €23，有效期3天，从主要名胜和游客信息中心可买到，有了它可以免费搭乘巴士、有轨电车和地铁，以及免费进入两个和减价进入相当多的主要景点和博物馆。最重要的是，有了它，游览大部分景点就不用排队了，在游览罗马斗兽场等热门景点时可以省去不少麻烦。

凭一张通票你可以游览四座博物馆，这四座博物馆组成了**罗马国家博物馆**（Museo Nazionale Romano），通票有效期7天，售价€7。在四座博物馆中的任一座都可买到——阿尔普腾斯宫（Palazzo Altemps）、马西莫宫（Palazzo Massimo）、巴尔比宫（Crypta Balbi）和戴克利先浴场博物馆（MuseodelleTerme di Diocleziano）。

1

阿尔普腾斯宫（Palazzo Altemps）

Piazza Sant'Apollinare 46・周二至周日 9:00~19:45・罗马国家博物馆通票 €7・☎ 06 3996 7700・🌐 archeoroma.beniculturali.it

纳沃纳广场北端的街对面，就是修葺一新的圣阿波利纳雷广场（Piazza Sant' Apollinare）和**阿尔普腾斯宫**所在地。阿尔普腾斯宫是罗马国家博物馆的一部分，这里几乎拥有罗马雕像收藏品的全部精华。

第一层

在第一层，在庭院的凉廊远端的是皇帝安东尼・庇护的雕像，而在角落的周围，是宙斯和冥王的两个头像和朱莉娅的一幅半身像，她是奥古斯都皇帝的女儿。还有竖琴演奏者阿波罗的两个几乎同样的雕像、雅典娜驯养一条蛇的一个华丽的雕像——是用在神殿遗址圣母教堂附近发现的碎片拼凑而成。庭院的远角，有一个狄俄尼索斯和一个半人半兽的森林之神及豹的雕像，它们是在奎里纳尔丘被发现的。

第二层

上楼后，你对最初的建筑会有更进一步的感觉。一些古时的壁画还保留着；而北凉廊保留着原样，这里有一处 16 世纪末期的装饰，模仿一个满是葡萄树的藤架。在所有展品中，值得一看的有一个赫耳墨斯的精美雕像、一个勇士休息的奇妙雕像，以及一个公元 1 世纪俄瑞斯忒斯和爱列屈拉的一个迷人而敏锐的描画。

此外，还有一个名叫墨涅拉俄斯的雕刻家的作品——他的名字雕刻在一个人物的底座上。在随后的室内竖立着宙斯神之妻赫拉的一个巨幅头像。整个宫殿的收藏重点，是著名的**路德维希宝座**（Ludovisi throne），宝座上有描绘阿芙罗狄蒂出生场景的巧夺天工的浮雕作品。再往前是壁炉沙龙（Fireplace Salon），巨大的壁炉上装饰着女像柱和隐藏的野山羊，这是阿尔普腾斯家族的象征——这里有所谓的《迦拉太人的自杀》（Suicide of Galatian），显然由朱利叶斯・恺撒委托制作，以装饰他的奎里纳尔宫。在房间的另一端，一个难以置信的石棺上描绘了罗马人与野蛮人之间的一场战斗，几乎再现了当时波澜壮阔的战争场景，充满了真实生动的细节。

科罗纳里大街（Viadei Coronari）

在阿尔普腾斯宫西边，狭窄的**科罗纳里大街**浴满阳光，该大街以及周边的一些街道，是罗马**古董**贸易的中心。尽管商店里的古董价格昂贵，但仍值得一逛。除了古董之外，还有很多商店（科罗纳里大街事实上没有别的设施）出售大量不同的商品。

圣阿戈斯蒂诺教堂（Sant'Agostino）

Piazza Sant'Agostino・每天 7:45~12:00、16:00~19:30・免费

圣阿戈斯帝诺教堂就在阿尔普腾斯宫的东边，其正立面拥有文艺复兴时期的鲜明色彩，并占据了广场的一大半。教堂外部没有太多看点，但收藏于教堂内的少量艺术珍品极具吸引力。刚一进门，你就可以看到安详的雕像《分娩圣母》（Madonna del Parto），由桑维诺雕刻，常有孕妇在雕像前祈福，雕像的周围也挂满了新生儿以其幸福的父母的照片。再往里走，可以看到拉斐尔绘制的鲜艳夺目的以赛亚壁画，位于左边第三根柱子上。壁画的下面是桑维诺的另一幅作品，稍显粗糙的《圣安妮和圣母子》（St Ann, Virgin and Child）。但是人气最旺的是左边第一个小礼拜堂，那里有卡拉瓦乔的《圣母玛利亚和圣地朝拜者》（Madonna and Pilgrims），当时几乎是革命现实主义的典型作品，画面描绘了两个衣着肮脏的农夫在圣母玛利亚和圣子的脚下祈祷。

蒙特奇托里奥广场及周边（Piazza Montecitorio）

从圣阿戈斯蒂诺教堂出发向东走一小段路，就来到了**蒙特奇托里奥广场**；广场的名字来自其北边庞大的**蒙特奇托里奥宫**（Palazzo di Montecitorio），这里自 1871 年起就是意大利国会的所在地。再往远一点，在科尔索大道那边，**基吉宫**（Palazzo Chigi）位于**可隆纳广场**（Piazza Colonna）的北侧，那是意大利总理的官邸。蒙特奇托里奥广场中心的**马可奥里略圆**

柱（Colamn of Marcus Aurelius）在公元 180~190 年竖立起来，以纪念军队在欧州北部取得的胜利。这些柱子深受图拉真柱的启发，柱身是描述该战役场景的浮雕装饰。

鲜花广场和犹太人区（Campo de'Fiori & the Ghetto）

在严格意义上的古城区的南部，是罗马旧城区的第二部分，你可以通过狭窄的街道漫步进入侧面是教堂的小广场。然而，它并不雄伟，更多的是一个工作区。其主要中心**鲜花广场**可以表明这一点，广场上嘈杂的水果和蔬菜货摊与纳沃纳广场的马路画家形成鲜明对比。旁边是古老的**犹太人区**，那里有黑暗的小巷和银塔广场，同时也是各路交通繁忙的会合处。

鲜花广场（Campo de'Fiori）

鲜花广场在很多方面都是罗马最吸引人的广场，它是意大利名副其实的新鲜水果和蔬菜市场（周一至周六 8:00~13:00 开放），侧面是餐馆和咖啡馆。没有人真正知道广场的名字是怎么来的，其名字的原意是"花的原野"。有一种说法认为它来自古罗马的战神广场，该广场过去覆盖了城镇的大多数地方。另一个说法认为它与弗洛拉有关，她是庞贝的情妇。据说，她的剧场过去坐落在现在广场的东北角——一片巨大的建筑群，这里也被专家推测为朱利叶斯·恺撒被暗杀的地方。后来，鲜花广场成了罗马天主教游行的一个重要场所，因为它正好位于梵蒂冈与罗马的主要长方形基督教堂之间，并且是公开处决异教徒的地方。让该广场声名狼藉的是，当时的宗教裁判所把乔尔丹诺·布鲁诺烧死在鲜花广场上。宗教裁判所对布鲁诺的审判持续了多年，最后判定其为"异端"分子，并将其活活烧死。后来，人们在广场中间竖立了一尊雕像以纪念他。

法尔内塞宫（Palazzo Farnese）

Piazza Farnese・周一、周三和周五的 15:00、16:00 和 17:00 提供法语、意大利语或英语导览（45 分钟）・€5・在线预订・Ⓦ inventerrome.com

在鲜花广场的南部是与众不同的**法尔内塞广场**（Piazza Farnese），大量泉水从百合花（法尔内塞徽章）汩汩喷出并汇入大理石浴盆。这些浴盆是从卡拉卡拉浴室带来的。法尔内塞宫的主体建筑极其庄严，于 1514 年开始由小安东尼奥·达桑加罗主持修建。在这位建筑师去世后，由米开朗琪罗继续完成建设。米开朗琪罗增加了顶层的窗户和檐口。法尔内塞宫现在是**法国大使馆**所在地，但对有组织的预约游客开放参观；在宫殿的接待室里有安尼巴莱·卡拉奇创作的天花板壁画，令人惊异的巴洛克风格，值得驻足观赏。

斯帕达宫（Galleria Spada）

Piazza di Capo di Ferro 3・周二至周日 8:30~19:30・€5・导游导览每 45 分钟一次・Ⓣ 06 683 2409・Ⓦ galleriaborghese/spada/it/default.htm

如果你没赶上法尔内塞宫的开放时间，可以转回到 Arenula 街，看看位于里面的**斯帕达宫**。你只要通过庭院就可以走到该建筑的后面。斯帕达宫有 4 个主要厅室，与罗马贵族家庭的装饰如出一辙，里面有红衣主教贝尔纳尔迪诺·斯帕达的两幅肖像，作者是雷尼和圭尔奇诺。宫殿建筑的外部造型也值得一看，其正立面直接用灰泥粉装饰。在小庭院的左边，有一个由博罗米尼设计的巧妙的地道，建筑师用透视效果使其看起来比实际长度增加了约 4 倍。如果你想好好参观斯帕达宫，建议参加导游导览团。

朱利亚大道（Via Giulia）

朱利亚大道从西斯托桥（Ponte Sisto）开始与台伯河平行，大道由朱利叶斯二世出资建造，以把桥和梵蒂冈连接起来。该街道被认为是教皇制度统治罗马时期的中心所在。后来，朱利叶斯委托建筑师布拉曼特对其进行修整，使朱利亚大道与壮丽的宫殿保持一致。布拉曼特执行该计划时间不长，因为朱利叶斯很快就被利奥十世继任，但是该街道还是迅速发展成了富有罗马家族心驰神往的住宅区。现在，大道两旁布满了时髦的豪宅（Palazzi）和古董店。

银塔广场及周边（Largo di Torre Argentina）

银塔广场是一个大广场，围绕着 4 个共和时代神殿的废墟，交通繁忙。这里是一个繁荣

的商圈（每天 12:00~18:00 ☎ 06 4542 5240 🌐 romancats.com），从早到晚人来人往，车水马龙。在广场的不远处是阿根廷剧院（Teatro Argentina）。1816 年，罗西尼在那里第一次表演了自己的作品《塞维利亚的理发师》。不过，据说该夜的演出并不成功，现场嘘声一片。

耶稣教堂（The Gesù）

Via degli Astalli 16 · 每天 6:45~12:45、16:00~19:30 · 免费 · 🌐 chiesadelgesu.org

从银塔广场向东步行一小段路，巨大的**耶稣教堂**就矗立在你的面前。它是耶稣会士（耶稣会成员的统称）的总部。该团体如果想召集盛大而热烈的圣会，这里是最理想的场所。实际上，耶稣教堂设计得高大且宽敞，有一个单走廊的正殿和较短交叉通道在巨大的圆屋顶下徐徐铺开。从建成之日起，它就成为各地耶稣会士教堂争相仿造的经典模式。耶稣教堂的正面由加科摩·戴拉·伯达设计，而其内饰是维尼奥拉的作品。

耶稣会士团体的奠基人圣伊格内修斯的坟墓就安置在耶稣教堂内。坟墓顶上是一个巨大的天青石球体，这是世上现存最大的一块天然天青石。对面是 16 世纪耶稣会士传教士圣弗朗西斯·泽维尔的坟墓，坟墓内保存着一个圣骨匣，里面是这位圣徒的胳膊，那是从他（不易腐蚀）的身体上切下来。另外，教堂金碧辉煌的内饰也让人过目难忘，特别是热那亚画家巴奇恰在圆屋顶和正殿里绘制的画作《奉耶稣之名字的胜利》（Triumph in the Name of Jesus）。

圣伊格内修的房间（Rooms of St Ignatius）

Via degli Astalli 16 · 周一至周六 16:00~18:00，周日 10:00~12:00 · 免费 · 🌐 ignatianspirituality.com/7187/the-rooms-of-st-ignatius

在耶稣教堂隔壁，**圣伊格内修的房间**占据了耶稣会士总部的第二层的部分。这里是圣伊格内修斯生活的地方，从 1544 年直到 1556 年去世，他一直住在这里。这些房间保存完好，最近几年才进行全面修复。这里有与这位圣徒有关的零碎的家具和大事记，但真正吸引人的是走廊外边的装饰。这些装饰由安德里亚·波佐在 1680 年设计完成，娴熟地运用了透视画法，在一个相对窄小的空间里让人产生了视错感，仿佛置身一个宽敞的大厅。

奥克塔维亚门廊街及周边（Via Portico d'Ottavia）

远离 Arenula 街，你就来到了罗马曾经的**犹太人区**，这是一个破碎的狭窄地区，街道和小巷使用"之"字形爬坡线路，游客在里面很容易迷路。早在公元前 2 世纪，罗马就有犹太人居住，现在虽然这里的犹太人数量已经大大减少，但仍有 1.6 万人（大约是意大利犹太人总数的一半）。由于犹太人的积极参与，该地区正在变得繁荣兴旺起来。在犹太区的要道**奥克塔维亚门廊街**及周边地带，有多家犹太教特许的餐馆、面包房和肉店。从这里向下走去，你就来到了**奥克塔维亚门廊**（Portico d'Ottavia），这是一个保存得不算完美的大门，始建于公元前 2 世纪，于公元前 23 年由奥古斯都改造并献给了他的姐姐。这个大门是附近圆形剧场**马切罗剧场**（Teatro di Marcello）（每天：夏季 9:00~19:00，冬季 9:00~18:00；免费）的大门。剧场从朱利叶斯·恺撒时期开始修建，并在奥古斯都时期完工。不幸的是，在 4 世纪因战争而损坏，后来一直没有完全修复，这种糟糕的境况一直延续到中世纪。后续的不同统治者包括奥尔西尼家族，对其进行了不断的修复，使之成为一个令人敬畏的、高大雄伟的宫殿。在奥克塔维亚门廊街的另一边，狭窄的 Reginella 街通向**马太广场**（Piazza Mattei），广场上的海龟喷泉（Fontana delle Tartarughe）是一个使人快乐的景点，创造于 16 世纪末，后来由贝尼尼修复。

犹太教会堂（The Synagogue）

Lungotevere Cenci X · 6 月中旬 ~9 月中旬周一至周四和周日 10:00~16:15，周五 9:00~13:15；9 月中旬 ~ 次年 6 月中旬周日至下周四 10:00~18:15，周五 10:00~15:15；周六和犹太人假日关闭 · €10，有导游 50 分钟游览犹太人区 €8 · ☎ 06 6840 0661 · 🌐 museoebraico.roma.it

犹太人区的主要风景是河边巨大的**犹太教会堂**，建造于 1904 年。会堂以其巨大的建筑规模而凌驾于周边建筑之上，戒备森严，意大利国家宪兵队每天 24 小时都在这里站岗。平日里犹太教会堂闲人免进，欣赏该建筑唯一的途径是参加定期有导游的免费观光，导游一般使用英语解说，然后你可以在犹太教会堂的**博物馆**里拍照。会堂的内饰让人印象深刻，拥有高耸的彩虹色圆屋顶。免费导览值得一听，会向你介绍建筑本身及罗马的犹太人社区的相关背景知识。最近经过整修的博物馆内保存着欧洲最重要的犹太文物之一。

台伯岛（Isola Tiberina）

在犹太教会堂对面，**法布雷西奥大桥**（Ponte Fabricio）跨河连接**台伯岛**。该大桥建于公元前 62 年，是唯一仍完整无缺且没有进行过修补的古罗马大桥（塞斯提欧桥，在岛的另一边，19 世纪被部分改造）。台伯岛非常安静，远离市中心，其最古老的建筑，要属始建于 10 世纪的**圣巴尔托洛梅奥教堂**（San Bartolomeo）其古老的柱子和同样古老的水源而闻名于世。圣坛台阶上雕刻有与教堂的创办有关的人物，这些栩栩如生的雕像值得一看。创办教堂的人包括圣巴尔托洛梅奥本人，圣坛上的油画里也有他，不过他的手被捆绑在头上，即将被活剥下皮肤——这就是他著名而可怕的殉难方式。除了台伯岛，你还可以看断桥（Ponte Rotto）——横跨台伯河的第一座石桥的遗迹，建于公元前 179~142 年。

威尼斯广场及周边（Piazza Venezia）

威尼斯广场与其说是一个广场，不如说是一个道路交叉点，并且是一个繁忙的叉路口。这里正好是你开始漫游的一个好的中心地点，距离中世纪及文艺复兴时期的罗马中心和古城的大多数遗迹都很近。因为各方向都是壮丽的建筑，尽管这一带的交通状况不好，但威尼斯广场一定会是一个你想反复回来的地方。

瓦伦蒂尼宫（Palazzo Valentini）

Via Ⅳ Novembre116/A · €7.5，游客需要预约 · Ⓣ 06 32 810 · Ⓦ palazzovalentini.it

紧临威尼斯广场，就是始建于 16 世纪末的**瓦伦蒂尼宫**。这里是罗马地方政府所在地，还有一个最近挖掘的、古老的罗马浴室和居住建筑群，并且这些地方已经部分对公众开放。你一定不要错过这里，因为瓦伦蒂尼宫成功地使出土文物真正“苏醒”过来，通过玻璃地板和狭小通道使你一边欣赏一边走过这个遗址。人们用现代技术重新修饰了这些房间，使它们看上去像在古代一样。

威尼斯宫（Palazzo Venezia）

Via del Plebiscito 118 · 周二至周日 8:30~19:30 · €4 · Ⓣ 06 32 810 · Ⓦ galleriaborghese.it/nuove/evenezia.htm

威尼斯宫坐落在广场西边，是罗马第一座文艺复兴时期的大宫殿，15 世纪中叶为威尼斯主教保罗二世建造，并在很长时间里是威尼斯共和国的大使馆。值得一提的是，**墨索里尼**在掌权时期也搬到了这里，占领了巨大的世界地图厅（Sala del Mappamondo），并从广场上的小阳台面对下面的人群发表了他雄辩家式的演讲。现在，威尼斯宫是大型展会的举办地，也是**威尼斯宫国家博物馆**（Museo Nazionale di Palazzo Venezia）所在地。博物馆中拥有众多文艺复兴时期艺术品及手工艺作品，还收藏着大量 15 世纪时期与宗教有关的油画、铜像和雕刻品。

圣马可教堂（San Marco）

Piazza S. Marco 52 · 周二至周六 8:30~12:00、16:00~18:30，周日 9:00~13:00、16:00~20:00 · 免费

圣马可教堂在威尼斯宫的南边，你可以从圣马可广场（Piazza San Marco）进入，它是罗马的威尼斯人教堂，并且是最古老的长方形基督教堂之一。据考古分析，教堂坐落的地方，就是当时使徒们居住的地方。圣马可教堂于公元 833 年进行了改造，文艺复兴时期和 18 世纪的主教们不断对其进行增建。如果你留心观察的话，可以发现教堂半圆形后殿内的镶嵌，那些镶嵌完成于 9 世纪，显示着罗马教皇格里高利把他的教堂献给了耶稣基督。

维托里亚诺（Vittoriano）

PiazzaVenezia · 每天 9:30~18:00 · 免费 · 缆车夏季周一至周四 9:00~19:30，周五和周六 9:30~23:30，周日 9:30~20:30；冬季周一至周四 9:30~18:30，周五至周日 9:30~19:30 · €7

维托里奥·埃玛努埃莱纪念碑（Vittorio Emanuele Monument），或称**维托里亚诺**，俯视着威尼斯广场，该纪念性建筑在 20 世纪开始时作为“国家圣坛”被竖立起来，以纪念意大利统一。在过去很长一段时间里，它曾经被比喻成各种东西，例如一台打字机（因为其形状），还被美国士兵形容为一块婚礼蛋糕。游客攀上爬下，经过房屋平顶和台阶，最后，抄近路来

到后面的卡比托利欧博物馆，这一游览过程刺激而有趣。不过，人们的主要兴趣还是在外边：在基础台阶上有众多无名士兵的坟墓，还有维托里奥·埃玛努埃莱二世骑马的雕像，该雕像是世界最大的骑马雕像之一；台阶的上面是露台；最后就是带你飞奔到顶层露台的**缆车**。这种缆车不便宜，但观赏到的景色很全面。

卡比托利欧山（Capitoline Hill）

关于维托里亚诺真正的憾事是它遮掩了后面**卡比托利欧山**的景色，该山曾经是罗马帝国的宗教和政治中心。此外，该山还为英语贡献了不少关键词句，当然包括“capitol”和“money”，money 一词来自宙斯之妻 Juno Moneta 的神殿，它曾经坐落于此并被作为罗马造币厂。

卡比托利欧山在中世纪和文艺复兴时期也扮演了一个重要角色：辉煌的 14 世纪独裁者克拉·迪·里恩佐于 1347 年扬扬得意地站在这里，并在 7 年后在此被一个愤怒的暴徒谋杀。人们用一个粗陋的暴徒雕像标记着当时现场的血案。

天坛圣母教堂（Santa Maria in Aracoeli）

每天 9:00~12:30 和 14:30~17:30 · 免费

天坛圣母教堂是卡比托利欧山上的最高点，建于一座神殿的遗址上。据传说，先知 Tiburtine Sybil 就是在这里预言了耶稣基督的诞生。你可以通过里恩佐在 1348 年修建的一段陡峭的台阶抵达，从维托里亚诺或卡比多里奥抄近路造访更容易。它是罗马最古老的长方形基督教堂之一，在右边第一个小礼拜堂里，平图里乔的一些精美的壁画记录了圣贝尔纳尔迪诺的生平。该教堂还由于保存了“Bambino”而知名，这是一尊婴儿时期耶稣基督的小雕像，由客西马尼（耶稣被犹大出卖被捕之地）的一棵橄榄树的木头雕刻而成。据说它有康复的神力，在过去，人们喜欢将它放到城里的病人和垂死之人的病床前。然而，该雕像在 1994 年不幸失窃，现在放置在其原来的位置（圣坛左边的一个小礼拜堂里）的是一个复制品。

卡比多里奥广场（Piazza del Campidoglio）

天坛圣母教堂旁的台阶被称为 cordonata，这是一个雍容华贵、坡度渐升的坡道，顶上是两尊罗马雕像 Castor 和 Pollux。该坡道通向**卡比多里奥广场**——罗马最典雅的广场之一。广场由米开朗琪罗在他生命的最后几年为罗马教皇保罗三世设计，广场的建造过程可谓是旷日持久，直到 17 世纪末才完成。米开朗琪罗平衡了该广场，重新设计了现在的**保守宫**的东西两面，并在街对面设计了一个同样的建筑，称为**新宫**。这两座建筑的位置都稍微有点角度，共同指向**元老院宫**（Palazzo Senatorio），那里是罗马市政厅所在地。在广场中央，米开朗琪罗放置了马可·奥里利乌斯皇帝的一个骑马的雕像，该雕像外竖立了多年。早期的基督徒没有把它熔掉，因为他们认为它是康斯坦丁皇帝。在仔细修复后，原始雕像在新宫里的一个玻璃墙后面，而一个复制品在广场中央占据了其原来的位置。

卡比托利欧博物馆（Capitoline Museums）

周二至周日 9:00~20:00 · €6.5，和马尔蒂尼山中心的 7 天联票 €14（见 p.89）· Ⓦ museicapitolini.org

保守宫和新宫共同组成了**卡比托利欧博物馆**，馆中收藏着一些罗马最重要的古代雕刻品和艺术品。

保守宫（Palazzo dei Conservatori）

保守宫保存着大量、多样化的收藏品。其中的珍品包括所谓的《Spinario》，这是一个男孩从他的脚上往外挑刺的罗马雕像；还有伊特鲁里亚铜像，描绘了母狼照料该城虚构的奠基人的故事；还有汉尼拔之屋（Hannibal Room），被 15 世纪的油画覆盖，这些油画淋漓尽致地记录了罗马与迦太基之间的战争。在油画中汉尼拔骑着一头大象指挥战斗，令人印象深刻。

在展品精彩且通风良好的**新翼**保存着马可·奥里利乌斯雕像的真品，附近竖立着大力神赫尔克里斯的铜像，在其后面保留了朱庇特神殿的地基部分及一堵墙，这些遗迹是在新翼的建设过程中被发现的。参观累了，你可以来到位于第三层的**咖啡馆**，在其露台一边啜

饮咖啡一边欣赏罗马城市风光。第三层的**美术馆**（pinacoteca）收藏着14~17世纪末文艺复兴时期的油画作品，重点看点包括凡·代克的几幅肖像画作、洛伦佐·洛托画风敏锐的《一个弩手的肖像画》（Portrait of a Crossbowman）、由丁托列托创作于1590年的数幅油画，以及卢多维科·卡拉奇一幅非常精致的早期作品——《一个男孩的头像》（Head of a Boy）。在两个主画廊之间，悬挂着一幅圭尔奇诺创作的巨幅油画《圣佩特罗尼拉的葬礼》（Burial of Santa Petronilla），圣佩特罗尼拉是罗马早期的一位殉教者，据推测是圣彼得的女儿。此外，还有卡拉瓦乔的两幅油画，一幅是悬挂在多利亚·潘菲利宫内的《年轻的施洗约翰》（the young John the Baptist）的复制品；另一幅也是他的早期作品，名为《算命者》（The Fortune-Teller）。

新宫（Palazzo Nuovo）

通过一个地下通道你可以直接进入广场对面的**新宫**，在这里可以看到位于其下的罗马广场（Roman Forum）的美景。里面的两个博物馆管理得有条不紊，汇聚了琳琅满目的罗马雕刻品。其中的杰出代表是《垂死的高卢人》（Dying Gaul）及《休息的森林之神》（Satyr Resting），它们是纳撒尼尔·霍桑的长篇小说《玉石雕像卷》的灵感来源。此外，这里收藏有红色大理石的《大笑的西勒诺斯》（Laughing Silenus）。还有罗马皇帝及其他知名人士的半身像和雕像，包括：一个年轻的奥古斯都和一个悲惨的卡拉卡拉。最引人注目的雕像作品是海伦娜的雕像，与实物等大，仪态优雅，她是康斯坦丁的母亲。另外，你千万不要错过表情腼腆但做工精致的《卡比托利欧的维纳斯》（Capitoline Venus），它被单独放置在一个房间内。

狱中圣彼得教堂（San Pietro in Carcere）

Clivo Argentario 1 · 每天 9:00~19:30 · €10 · 06 8881 6186 · operaromanapellegrinaggi.org

在元老院宫左侧（当你从卡比多里奥广场面对它时），你沿着台阶就可以下到小巧的**狱中的圣彼得教堂**。建于古老的马梅尔定监狱（Mamertine Prison）之上，古罗马时期的间谍、被击败的士兵及罗马帝国的其他敌人，包括圣彼得本人，都曾被监禁在这里。现在，这些教堂和监狱，连同专家对一段城墙进行发掘的场面，都是游客参观的重要部分，甚至包括监狱黑暗的深处。在其中，你可以看到过去用链条禁锢圣彼得的柱子，还有一处清泉，据说是这位圣徒洗礼他的守卫及其他囚犯用的。

真理之口广场（Bocca della Verità Piazza）

在卡比托利欧山另一侧，向下一直延伸至台伯河边的马切罗剧场大街（Via di Teatro di Marcello）与河边要道在**真理之口广场**交会。广场上有该城保护较好的两座罗马神殿：**波图努斯神殿**（Temple of Portunus）和**胜利者海克力士神殿**（Temple of Hercules Victor）。其中，胜利者海克力士神殿是罗马幸存的最古老的大理石建筑，因其圆形外观长期以来一直被认为是火灶神维斯塔神殿。两座神殿都始建于公元前2世纪末，尽管不能随便进去参观，但它们是罗国共和时代做礼拜的地方，值得前去一探究竟。

科斯梅丁圣母教堂（Santa Maria in Cosmedin）

每天 10:00~17:00 · 免费

更有趣的是在广场远侧的**科斯梅丁圣母教堂**，它是一个典型的罗马中世纪长方形教堂，有一个巨大的大理石圣坛和一块华美精致的大理石镶板，被认为是罗马最精致的教堂之一。在外边的门廊里有广场的题名，人们给广场取名真理之口（Bocca della Verita），正是因为教堂内的一个古老的罗马渠盖，形状是一张巨大的脸，据说它的嘴巴在中世纪时会吞噬任何不讲真话的人的手。过去，真理之口特别受欢迎，因为很多丈夫焦急地想用它来检验妻子是否忠诚；现在，它则是该城最大的观光巴士的必经之地。

古罗马区（Ancient Rome）

全城各地都有古罗马时代的遗迹，但最集中的地方是**古罗马区**。这片地区从卡比托利欧山向东南延伸，现在是罗马城中一个没有交通、相对独立的部分，不过，过去并不是这样。

墨索里尼在 20 世纪 30 年代修建的帝国大道（Via dei Fon Imperiali）正好通过这里，他的意图十分明确，要把古罗马地区变成一个巨大的考古公园，因为在一定程度上古罗马区确实有很多可供考古的遗迹。你可以花一天左右的时间择路通过这个曾经是古老世界中心的地区，亲密接触这些年代久远的遗迹。

旅游信息和导游导览　　古罗马区

开放时间　古罗马城镇的广场、巴勒登丘和罗马斗兽场采用通票，并在下列日子每天开放：1 月 ~2 月中旬 8:30~15:30，2 月中旬 ~3 月中旬 8:30~16:00，3 月中旬 ~3 月底 8:30~16:30，4 月 ~8 月 8:30~16:15，9 月 8:30~18:00，10 月 8:30~17:30，11 月、12 月 8:30~15:30。图拉真市场和帝国广场有自己单独的开放时间和门票（见下文）。

门票　票价 €12，包括古罗马城镇的广场、巴勒登丘和罗马斗兽场及任何临时展会；两天有效；18 岁以下和 65 岁以上游客免费。

通路　到古罗马城镇的广场的唯一入口是沿着帝国大道走一半再转向右侧，就来到狱中的圣彼得教堂附近。从那里，你可以走上卡比托利欧山（见 p.64）或穿过街道，来到帝国的古罗马城镇广场和图拉真市场。——在大道的另一端，穿过提图斯拱门，你就站在了罗马斗兽场入口的对面。或者你还可以经由通过主入口的道路离开广场，前往巴勒登丘。此外，还有一个单独的到巴勒登丘的入口在 San Gregorio 大街上。在每个地方乘坐轮椅的游客都可以通行，只有非常少的不可通行的台阶。在罗马圆形大剧场，你可以通过乘坐东北角的电梯而避免徒步走台阶。

排队　这是一个问题，特别是在罗马斗兽场，虽然队伍移动得很快，但夏季队伍可达到 100 米长。为避免排队之苦，你可以尝试在罗马斗兽场开放之前或在一天快要结束时过来，或者买一张 Archeocard 或罗马通行证，可使用特别通道。你还可以参加导游导览（见下文），在巴勒登丘或古罗马城镇广场的入口处买票，那里通常更安静，便于排队购票。想提前订购门票，可以浏览 Ⓦ ticketclic.it 或致电 Ⓣ 06 3996 7700（每张票额外收取 €1.50）。

导游导览　从 9:15 开始，大约每 30 分钟有一次罗马斗兽场的导游导览（€4），每天 13:00 都有古罗马城镇广场的导游导览（€4）；每个景点的音频介绍费都是 €4.5。

更多信息　古罗马城镇广场和巴勒登丘没有官方网站，查找最新实用信息的最好地方是网站 Ⓦ 060608.it。你还可以登录 Ⓦ cvrlab.org，有关于古罗马城镇广场和罗马圆形大剧场的部分建筑的相关数据研究，如果你试图搞清所有遗迹的来龙去脉，该网站是很有帮助的。

帝国古罗马城镇广场和图拉真市场（Imperial Forums &Trajan's Markets）

Via Ⅳ Novembre94 • 周二至周日 9:00~19:00 • €11，音频介绍 €3.5 • Ⓣ 060 608 • Ⓦ mercatiditraiano.it。帝国古罗马城镇广场游客中心（每天 9:30~18:30）再往前一点，就是 Cavour 大街，它在 Santi Cosma e Damiano 教堂对面，有信报亭、一个书店、卫生间和一个咖啡馆

墨索里尼修建帝国大道时，**帝国古罗马城镇广场**也成了主要“受害者”之一。该广场在古罗马权力增长而城镇广场变得窄小不堪时建造，由恺撒、奥古斯都和图拉真等人主持建造。不过，现在古罗马城镇广场的各种遗迹却胡乱散在帝国大道的四周，并且还在不断被人们发掘。

由于墨索里尼修建帝国大道造成的破坏，帝国古罗马城镇广场已是风光不在，不过你还可以游览其中最大和最新的——**图拉真广场**（Forum of Trajan），它在罗马权力和威望达到顶峰时建造，与周围的众多商店和有拱廊的街道被称为**图拉真市场**。市场与Ⅳ Novembre 大街接近，这里的大厅拥有两层空间，给人的印象极深。大厅空间中有大量来自帝国古罗马城镇广场的发现物，包括康斯坦丁的一个巨大的头像、一个勇士的裸体躯干雕像（无头和四肢）。这里的一些柱子来自奥古斯都古罗马城镇广场的部分神殿。其中，来自恺撒的维纳斯 · 吉尼翠斯神殿的三个柱子还立在路对面的恺撒的古罗马城镇广场里，你可以从楼上的露台清晰看见它们。接下来，你可以下到 Biberatica 大街，很多商店和酒馆围绕在拱廊的底部。爬上观景楼，可以更好地观看古罗马城镇广场的全景。该广场最著名的遗迹是雄伟的**马尔皮亚公堂**（Basilica Ulpia）的圆柱群，还有它们附近的巨大的**图拉真凯旋柱**（Column of Trajan），为庆祝图拉真皇帝公元 112 年在 Dacia（现代罗马尼亚）取得的胜利而竖立，从顶到底都刻满了描绘战争场景的浮雕。

古罗马广场（Roman Forum）

古罗马广场占地约 2 公顷，在古罗马时代曾是地中海世界的中心。时过境迁，古罗马的

辉煌如今在这里已无过多痕迹。在白天某些时间里，这里显得有些凄凉，与跟过去的繁荣兴旺相比呈现出戏剧性的变化。不过，它依然是世界上最引人注目的古代遗迹之一。

通向罗马教廷的圣道（Via Sacra to the Curia）

你需要具备一定的想象力和历史知识才能更好地理解和欣赏这个地方。这片规模庞大的公共区域很容易辨认，特别是作为主干道的**圣道**（Via Sacra），曾是古罗马最著名的街道。古罗马时期，在战争中获胜的皇帝和将军骑马列队，由圣道前往卡比托利欧山上的朱诺神殿献上感恩。在圣道的卡比托利欧山一端，有一个大型正方体建筑——**罗马教廷**（Curia），它是根据朱利叶斯·恺撒的命令建造的。当时，恺撒计划扩大古罗马广场，所以就修建了教廷。后来，在公元 3 世纪，人们对教廷进行了改造。当时，参议院在这里开会，教廷内有三个宽阔的楼梯分列左右，可以容纳大约 300 名参议员和折叠椅子。

塞普蒂默斯·西弗勒斯拱门及周边（Arch of Septimius Severus）

塞普蒂默斯·西弗勒斯拱门在公元 3 世纪初由塞普蒂默斯·西弗勒斯的儿子卡拉卡拉和加尔巴建造，以纪念他们的父亲的胜利战果。拱门的棕色低墙是**演讲台**（Rostra），当时的大人物经常在这里发表重要演讲（马克·安东尼曾经在这里宣讲恺撒的荣光）。它的左边是**朱利亚会堂**的长楼梯。公元前 50 年朱利叶斯·恺撒在高卢战争大获全胜后班师回朝，建造了塞普蒂默斯·西弗勒斯拱门。通过拱门再往前走一点儿，右边的围栏标志着**净化之泉**（Lacus Curtius）的遗址。据传说，早期的罗马城在这里出现了一个大裂口，预言者们都说只有罗马将把其最贵重的东西献给它，裂口才会关闭。最贵重的东西是什么？在众说纷纭的紧急关头，有一位名叫马库斯·库尔修斯的罗马士兵，宣布罗马最贵重的东西是一个忠诚的居民；之后他骑马进入了这个裂口，裂口随之关闭。

朱利亚会堂和维斯塔贞女院（Basilica Julia & House of the Vestal Virgins）

在朱利亚会堂旁边，有一大堆碎石，上面是三个优美的科林斯柱，它们来自**卡斯托耳**和**波卢克斯神殿**（Temple of Castor and Pollux）。公元前 484 年，罗马人将神殿献给这对宙斯之子，神圣的狄俄斯库里兄弟，在这对双胞胎兄弟的护佑下，罗马人不可思议地一场关键战役中胜利。除了这里外，你还可以参观**维斯塔贞女院**。它最初由尼禄建造，在公元 2 世纪的时候重新修建。四层房间围绕着一个中央庭院，边上是贞女们的雕像或雕刻的底座，近端是圆形的维斯塔神殿（Temple of Vesta）。

马克森提乌斯会堂和提图斯拱门（Basilica of Maxentius & Arch of Titus）

通过一个阴暗的人行道，你就可以来到**马克森提乌斯会堂**的面前，它在建筑规模和精巧做工方面是古罗马城镇广场给人印象最深刻的遗迹之一。会堂由马克森提乌斯开始建造。在公元 312 年的米尔维安大桥战斗中，马克森提乌斯的共治皇帝及对手康斯坦丁击败了马克森提乌斯，但是他并没有毁掉马克森提乌斯督造的建筑，而是继续修建了马克森提乌斯会堂。从该会堂出发，通过有一条陡峭的圣道，你可以攀登到**提图斯拱门**，该拱门由提图斯的兄弟图密善建造。公元 81 年这位皇帝死后，人们通过建造提图斯拱门以纪念他公元 70 年在朱迪亚取得的胜利，和他从该战役中凯旋的情景。

巴勒登丘（Palatine Hill）

巴勒登丘在古罗马广场上高耸而立，与日月同辉。据推测，**巴勒登丘**（开放时间见 p.66）是罗马城建立的最初之地，拥有一些最古老的遗迹。在共和国时代，巴勒登丘是罗马最理想的居住地（“palace”一词便源自巴勒登），在帝国时代，很多知名人士继续在这里开拓殖民地，贵族之间试图用更大且更华丽的住宅相互攀比。

遗址（The site）

从古罗马广场出发沿主路向北，**佛拉维亚宫**（Domus Flavia）曾经是最辉煌的住处之一。在左边，巨大的**奥古斯宫**（Domus Augustana）一直延展到小山的远边。你可以从这里俯瞰其

带喷泉的巨大的中央庭院，并漫步到**竞技场**的深沟边缘。在竞技场的远处，宫殿群和**塞普蒂米乌斯·塞维鲁浴室**的遗迹紧临山边，而附近巨大的灰色建筑里有**帕拉蒂诺博物馆**（Museo Palatino），馆内收藏着各种各样的雕像、陶器和建筑碎片，是150年前在巴勒登丘上挖掘出来的。在佛拉维亚宫的对面是**隐廊**（Cryptoporticus），这是一条长通道，由尼禄建造，以把他的尼禄金宫（见p.77框中文字）的门廊与巴勒登丘宫连接起来。该通道保存非常好，全面采用了古罗马的装饰工程装饰，通向**利维娅之家**（House of Livia）——最初被认为是奥古斯都的妻子利维娅的住处，然而，现在被确定只不过是**奥古斯都旧居**（House of Augustus）的部分。远处的一系列遗迹，只在某些时间开放。沿着隐廊入口附近的台阶向上攀登，就可以来到**法尔内塞花园**（Farnese Gardens），这是欧洲最初的植物学花园之一，由红衣主教亚历山大·法尔内塞于16世纪中叶进行大规模规划。现在花园里绿树成荫、修剪整齐，让你远离那些古老遗迹毫无掩蔽的热浪。花园的远处是一个**铁器时代村庄**的遗迹，可能标志着罗马是古老文明的开端与真正中心。

康斯坦丁拱门（Arch of Constantine）

在古罗马广场的罗马斗兽场出口外边，矗立着巨大的**康斯坦丁拱门**。在4世纪的最初几十年里，康斯坦丁在巩固了自己的皇权后，将其修建并放置于此。不过，该拱门表明了罗马帝国后期艺术水准的严重退化，因为这里的大多数雕刻装饰品都不得不从其他纪念性建筑上拆来，显然这是一个东拼西凑的拱门，而建造者完全忽视了这些装饰品的意义。例如圆形大奖章从一个神殿里拿来，是献给哈德良皇帝的情人安提诺乌斯的，描绘了安提诺乌斯和哈德良打猎的场景。其他装饰品，从图拉真的古罗马广场拿来，刻画的是在图拉真的战争中被俘虏的达契亚战俘。

罗马斗兽场（The Colosseum）

罗马斗兽场（开放时间见p.66）是罗马最令人敬畏的古代纪念性建筑。它是一个巨大、稳固的建筑，尽管经历了近2000年的地震、火灾、骚乱和战争，人们还对其石灰华砖进行长期不断的掠夺与破坏，它仍相对完整地耸立着。斗兽场具有浓厚的象征意义，不但象征着罗马城，还象征着整个古老世界。与过去的华美造型相比，它现在只不过是一个斗兽场的框架，长期被各种污染侵蚀，墙体由于车辆和地铁的振动而破裂。然而，它的基本结构依然显著可见，并一直是世界各地的体育场倍加推崇的经典模式。很多时候，你都不是孤独参观者，特别在夏季，人群和脚手架结合起来使你更像在一个现代建筑工地上观光，而不是在游览一个古老的纪念性建筑。如果你在晚上或清早在旅游巴士抵达之前来到这里，斗兽场可展现给你它更本来的样子。

罗马斗兽场最初被称为Flavian Amphitheatre，大约在公元72年由维斯帕先皇帝建造。场馆中共有供约60000人坐和10000人站立的空间。里面的座位顺序严格按照社会地位分配，皇帝和他的侍者自然占据着室内最好的座位，离顶层越近的座位表明社会阶层越低。在斗兽场的下面有一个迷宫，由木地板覆盖，而在各种不同的地方插入活门，可以根据需要打开，并有电梯升降以运送将要参加游戏的动物。地板覆盖有帆布用来防水，而帆布被几厘米厚的沙子覆盖以便吸收罗马角斗士拼死搏杀时流出来的鲜血。实际上，英语中的“竞技场”（arena）一词就来自拉丁语的沙子。

三叉戟区（Tridente）

罗马中心北部有时称为**三叉戟区**，原因是从人民广场的尽头出发的三条路：**里佩塔路**（Via di Ripetta）、**科尔索大道**和**巴布伊诺大道**（Via del Babuiho）正好形成了三叉戟的形状。科尔索大道以东的地区是**西班牙广场**，在历史上它是罗马的艺术区。在18~19世纪期间，大量的英国贵族子女、游遍欧洲大陆的教育旅行者，纷纷到这里寻求生活色彩和异国情调。像Caffè Greco和Babington's Tea Rooms等公共机构，在近几个世纪都是当地移民者社区经常集会的地方，这种现象一直延续了近几个世纪。今天，这些机构已经让步于现代旅游，主要是

为了赚取更多游客的金钱，而康多提大道（Via dei Condotti）周边地区目前是国际设计师经常出没的区域。如今，这一地区的罗马风情被越来越多的外国人所发现，他们中的大部分是在西班牙台阶附近游荡，短期来此拜访的青年游客。

科尔索大道（Via del Corso）

三叉戟的“中央尖头”和历史中心的边界就在科尔索大道的东边，**科尔索大道**是罗马的主要大道，从其南端的威尼斯广场（Piazza Venezia）一路延伸到北边的人民广场。其东边是时髦的购物街，该街向北一路到西班牙广场。在西边，密集的街道网直接逼进台伯河。科尔索大道是罗马的主要购物街，高档专卖店和连锁店最为集中的地方。正因如此，在白天，这里特别繁忙的一段路，到处是熙熙攘攘的人群和挤满人的各路巴士，但到天黑后会变得相对安静。大道的尽头就是科隆纳广场（Piazza Colonna），大多数商店都在那里，还有步行街，因此，在这一带购物和闲逛更容易，也更令人愉快。

西班牙广场（Piazza di Spagna）

巴布伊诺大道从人民广场一直延伸到**西班牙广场**，这是一个长而散乱的广场，几乎被各种各样的建筑物所围绕。西班牙广场与众不同的地方，是其以**破船喷泉**（Barcaccia）为中心，该喷泉是贝尼尼之父最后的作品，很明显是为了纪念 1598 年圣诞节的大流血事件，当时来自台伯河的一艘驳船在这里被冲到平西欧山的斜坡上。

济慈—雪莱纪念馆（Keats-Shelley House）

Piazza di Spagna 26 · 周一至周五 10:00–13:00、14:00–18:00，周六 11:00–14:00、15:00–18:00 · €4.5 · Ⓣ 06 678 4235 · Ⓦ keats-shelley-house.org · 要租借该建筑的第三层公寓，联系 Landmark Trust · Ⓣ 01628 825925 · Ⓦ landmarktrust.org.uk

济慈—雪莱纪念馆坐落在西班牙广场，在破船喷泉的对面，是诗人约翰·济慈 1821 年魂归天国的地方。现在演变成为一个档案库和博物馆，收藏着 19 世纪的济慈社交圈——包括诗人本人、雪莱和玛丽·雪莱及拜伦（曾经在广场对面居住）相关的英语文学和历史作品、手稿及文学大事记。

在众多手稿、信件中，有一个银扇贝壳遗物箱，里面装着几绺米尔顿和伊丽莎白·芭蕾特·布朗宁的头发。济慈的遗容面模就存放在他去世的房间内，面模制作者捕捉到了诗人听天由命的痛苦表情。济慈在罗马过得并不快乐，还常常把这段时期称为“死后的生活”。诗人被他对芬妮·勃劳恩的爱所折磨，而他死前被限制在公寓里，痛苦地度过了几个月，他的艺术家朋友约瑟夫·塞文陪在他身旁，有一次行将就木的济慈对朋友说他已经感觉到“鲜花在他上面开放”。

西班牙台阶（Spanish Steps）

西班牙台阶唯一的西班牙特征就是它们向下径直通往西班牙大使馆。多级台阶伴着一连串的栏杆和阳台向下铺展开来，在 19 世纪，这些台阶是很多怀抱希望的年轻人等待被艺术家选为画中模特的地方。直到今天，这里并没有多大的变化，进入夏夜，这些台阶为年轻人谈情说爱提供了地点。

西班牙台阶上面是**山上天主圣三一教堂**（Trinita dei Monti），这是一个建于 16 世纪的大教堂，由卡罗·麦德诺设计并由法国国王出资建造。其玫瑰红色的巴洛克式正立面给人以强烈的震撼，你还可以来到该教堂的顶部俯瞰罗马其余的地方。为了登高望远一览美景，你不得不向上攀登。也不要错过教堂内达尼埃莱·达沃尔泰拉的几幅作品，特别是线条如行云流水般生动的壁画《圣母升天》（Assumption）在右边第三个小礼拜堂里；教堂还收藏了他的老师米开朗琪罗的一个肖像作品，还有正殿对面的画作《罢免》（Deposition）。

人民广场（Piazza del Popolo）

人民广场的椭圆形区域是道路交会的地方，现在是步行街。广场于 1538 年由罗马教皇保罗三世（亚历山大·法尔内塞）出资修建，其目的是制造前往罗马的给人印象深刻的入口。不朽的**波波洛城门**（Porta del Popolo）在 1655 年被兴建，那是贝尼尼的作品。由于亚历山大

1

七世的基奇家族资助了该城门的建造，所以贝尼尼把基奇家族的象征（众山上的一颗星）设计在了主门上。你路过时可以清楚地看到这个标志。夏天，那些围绕在方尖碑和喷泉周围的台阶和广场角落的咖啡馆都是很受欢迎的地方。但该广场真正吸引人的是沿科尔索大道到维托里亚诺的中央圆柱，一路上呈现出连绵景致。请毫不犹豫地把这里作为你罗马中心的第一个风景区目的地吧。

人民圣母教堂（Santa Maria del Popolo）

Piazza del Popolo・周一至周六 7:00~12:00、16:00~19:00，周日 8:00~13:30、16:30~19:30・免费

在广场远处，紧靠着城墙的就是**人民圣母教堂**。教堂保存着罗马教堂中最好的一些文艺复兴时期的珍贵艺术品。1099 年，人们在尼哥被埋葬的地方建立了这座教堂，一直被认为是一个不幸的地方。教堂内部左边第二个是基奇小礼拜堂（Chigi Chapel），在 1516 年由拉斐尔为奥古斯蒂诺・基奇设计。米开朗琪罗的门徒——塞巴斯蒂亚诺・德尔・皮翁博负责圣坛装饰，而角落壁龛里的两个雕刻品是丹尼尔和哈巴卡克，由贝尼尼雕刻。卡拉瓦乔的两幅代表作被收藏在北耳堂左手侧的小礼拜堂里，吸引了游客的更多注意：一个是《圣保罗的归化》（Conversion of St Paul），画中保罗和马快乐而欣喜地沐浴；另一个是《圣彼得的刑罚》（Crucifixion of St Peter），将圣彼得描绘为老当益壮的形象。

罗马和平祭坛（Ara Pacis Augustae）

Lungotevere in Augusta・周二至周日 9:00~19:00・€9，音频介绍 €3.5・❶ 06 0608・ⓦ arapacis.it

Ripetta 大街从人民广场出发向西南延伸到**奥古斯都广场**（Piazza del Augusta Imperatore）。这是一个奇特的广场，主要因为墨索里尼时代的建筑。雄伟的**奥古斯都陵墓**（Mausoleum of Augustus）俯视着广场，这是皇帝和他的家族埋葬的地方，而现在正在进行长期的修缮。

在广场的远处，**罗马和平祭坛**（或称“奥古斯都和平圣坛”）是一个备受争议的建筑，因为人们认为那是为特定目的建造而不具备公用功能的建筑。祭坛由纽约建筑师理查德・迈尔设计，其角度线和纯白的表面几乎主宰着该广场及台伯河岸线。

与陵墓相比，圣坛是一个较容易辨认的罗马遗迹，那是一块大理石制品，周围是有雕刻的墙，这些墙于公元前 13 年建造，主要为了庆祝奥古斯都对西班牙和高卢战争的胜利及其预告的和平。它是罗马雕刻品的一个极好的典范，有一个中楣在一边，显示帝王家族至高无上的权力。雕刻作品显示，奥古斯都、他的大将军马库斯・阿格里帕和奥古斯都的妻子利维娅，随后是包含她的儿子（奥古斯都的继任者）台比留和侄女安东尼娅的一支胜利队伍，安东尼娅正转向她的丈夫德鲁苏斯。而对面，以面罩遮掩的塑像被认为是奥古斯都的女儿朱莉娅。

波各赛别墅及其北部（Villa Borghese and north）

平西欧花园（Pincio Gardens）坐落在人民广场之上，由法拉迪尔于 19 世纪初投资兴建。花园的边缘是古罗马和意大利英雄的局部毁坏的半身像，这里拥有非常好的视角，你的目光会越过罗马中心区的屋顶、穹顶和电视天线，恰好落到对面的圣彼得和贾尼科洛山。它还是一个租自行车和三轮车游览罗马的好地方，在中心地带有向游人开放的**波各赛别墅**。在波各赛别墅周围的树木、湖泊和草地为游客提供了暂时的栖息之所，让人远离城市的喧嚣与忙碌，暂享片刻轻松与静谧。这里还有罗马最好的一些博物馆，对于那些除了享受漫步和日光浴外还想有点不同体验的人来说，来到这里顺便参观一两个博物馆倒是一件很充实的事情。

波各赛美术馆（Galleria Borghese）

Piazzale del Museo Borghese・周二至周日 8:30~19:30・€10.5・必须致电 ❶ 06 32 810 预约或在 ⓦ ticketeria.it 和 ⓦ galleriaborghese.it 在线预订

在波各赛别墅公园的远端东边，有令人惊奇的**波各赛美术馆**。该馆在 17 世纪初由红衣主教西皮奥内・波各赛建造，并于 1902 年移交给国家。今天它是罗马最伟大艺术珍品的宝库，不应错过。

第一层

第一层主要是**雕刻品**：古罗马雕刻和 17 世纪作品，与 18 世纪末的显示特洛伊战争场景的天花板壁画粗略地连在一起。这里的参观重点包括：在入口厅附近第一个展室里，有卡诺瓦著名的情色雕像《保林纳·波各赛》(Paolin Borghese)，保林纳拿破仑的妹妹，（不情愿地）嫁给了在位的波各赛王子，雕像中的保林纳摆着维纳斯的姿势，在其隔壁，有一个**贝尼尼**的绝妙的雕像《大卫》(David)，其面孔是雕刻家的自画像。继续往前看，将会发现一个生动的雕像《阿波罗和达芙妮》(Apollo and Daphne)，刻画的是达芙妮被阿波罗变成一棵月桂树，其手指成为了树叶而大腿成为了树干的瞬间。在这个雕像的隔壁就是帝王室（Room of the Emperors），里面有另一座贝尼尼的雕刻品——《珀尔塞福涅受辱记》(The Rape of Persephone)。该作品于 1622 年创作，冷静而精湛，以情节剧的形式显示美丽的宙斯之女珀尔塞福涅被诱拐到阴间的故事。最后，所谓的西勒诺斯之室（Room of Silenas）收藏着红衣主教西皮奥内的门徒**卡拉瓦乔**的多幅油画，特别是其在 1605 年创作的《Madonna of the Grooms》。这是一幅当时被认为出神入化地描述了耶稣基督的油画，曾悬挂在一个罗马市中心的教堂内。再看《圣杰罗姆》(St Jerome）这幅作品，圣杰罗姆在桌前写作，并被从画面左上角流入的自然光源所照亮。《大卫抓着歌利亚的头》(David holding the head of Goliath)，由卡拉瓦乔从自己流放的地方马耳他内寄给红衣主教西皮奥内。虽然作品成绩斐然，但画家的命运却不胜凄惨。后来，卡拉瓦乔从马耳他逃跑了，最终被判了死刑，而这是他的绝笔经典油画。

第二层

楼上的画廊是世界上最丰富的小型**油画**收藏处之一。第一个房间内是拉斐尔的几幅重要的油画，包括《罢免》(Deposition)，由拉斐尔于 1507 年为佩鲁贾的一位贵族所画，以纪念她的儿子。

在这里，你还可以看到佩鲁吉诺的《抱独角兽的女子》(Lady with a Unicorn）和《一个男人的肖像》(Portrait of a Man)，以及其作品《朱利叶斯二世》(Julius Ⅱ）的一个复制品是在该主教生活的最后一年，也就是 1513 年画的。在更里面的房间里，有更多 16 世纪初的油画，包括克拉纳赫的《维纳斯和手拿蜂窝的丘比特》(Venus and Cupid with a Honeycomb)、洛伦佐·洛托动人心弦的作品《一个男人的肖像》(Portrait of a Man)。在其对面是一系列贝尼尼的自画像，这个作品记录了他在不同生命阶段的真实描绘。旁边是一幅逼真的半身像《红衣主教西皮奥内》(Cardinal Scipione)，由贝尼尼在 1632 年绘制，还有一幅较小的半身像《保罗五世主教》(Pore Paul Ⅴ)，也是贝尼尼所画。在里面的另一个房间里，是多蒙切诺的一幅油画《黛安娜》(Diana)，画中女神和她的侍者正在做射击练习，而提香的《神圣和世俗的爱》(Sacred and Profane Love）画于 1514 年。当时，他大约 25 岁就落笔成画，以庆祝威尼斯贵族尼科罗·奥雷里奥结婚。

国家现代艺术美术馆（Galleria Nazionale d'Arte Moderna）

Viale delli Belli Arti 131 · 周二至周日 8:30~19:30 · €10 · ☎ 06 3229 8221 · 🌐 gnam.arti.beniculturali.it

波各赛别墅中还有另两座重要的博物馆，其中，**国家现代艺术美术馆**是一个笨拙的新古典主义建筑，容纳了一批 19~20 世纪意大利油画和数位外国艺术家的作品。楼上有由库尔贝、塞尚和梵高的油画，以及一批 20 世纪的精华作品，包括莫迪里阿尼、德·基里科、波丘尼和未来派画家的作品，从及马克·罗斯科、杰克逊·波洛克和塞·托姆布雷等人创作的战后油画。要知道，塞·托姆布雷在他生命的大部分时间里都居住在罗马。

朱利亚别墅国立伊特鲁里亚博物馆（Museo Nazionale Etrusco di Villa Giulia）

Piazzale di Villa giulia 9 · 周二至周日 8:30~19:30 · €8 · ☎ 06 322 6751 · 🌐 villagiulia.beniculturali.it

有一个奇妙的地方，数座庭院、凉廊、花园和神殿在 16 世纪中叶与一位风趣幽默的风格主义画家的作品和谐地放在了一起，这个地方就是朱利亚别墅（Villa Giulia）。为了纪念罗马教皇朱利叶斯三世，朱利亚别墅现在为**朱利亚别墅国立伊特鲁里亚博物馆**，它有世界主要的伊特鲁里亚珍品（连同梵蒂冈内的伊特鲁里亚藏品）收藏馆。关于伊特鲁里亚人我们了

解不多，但他们是一个富有创造性的、崇尚文明的民族。博物馆内有大量雕刻品、珠宝和艺术品。最著名的陈列品安放在东翼的八边形房间里，是来自切尔韦泰里的**已婚夫妇的石棺**（Sarcophagus of the Married Couple）（制造于公元前 6 世纪）。表现了一对夫妇躺在一张床上形象逼真、温情脉脉的画面。精巧而美丽的 cistae 外形像鼓一样的东西，雕刻并装饰着人物形象，据专家推测那里曾经装着保存尸体所需要的各种东西。博物馆中还有精致奇巧、雕镂明晰的金银珠宝，被巧妙地制作成微小的马、鸟、骆驼和其他动物，以及镜子、枝状大烛台、宗教雕像和日常生活中使用的工具，还包括一尊劳作的农夫的现实主义青铜小雕像。再往里参观，你将发现一个狗头形状的角杯，它如此逼真，让人以为它会突然叫起来。还有一个 holmos，或称小桌，制造者在它的周边加上了 24 个小垂饰。还有一个动感十足的雕像，那是一个飞驰的动物，拥有公元前 7 世纪的青铜盘状胸甲，身上怪异的装饰几乎是现代抽象艺术的杰作。

国立二十一世纪艺术博物馆（MAXXI）

Via Guido Reni 4/A · 周二、周三、周五和周日 11:00~19:00，周四和周六 11:00~22:00 · €11；导游导览 €4，周六 11:30、12:00、17:00、17:30、18:30、19:00，周日 11:30、12:00、17:00、17:30，90 分钟 · Ⓣ 06 3996 7350 · Ⓦ fondazionemaxxi.it · 2 路有轨电车从 Flaminio 广场出发

在人民广场向北经过 10 分钟有轨电车的路程，你就可以看到**国立二十一世纪博物馆**。这是一个地标性建筑，并在 2010 年以非常隆重的方式向公众开放，该建筑由伊拉克建筑师扎哈·哈迪德设计，用于收藏意大利当代艺术作品。至此，伦佐·皮尔诺设计的位于附近的会堂建筑群终于有了一个伟大的现代化陪伴建筑。博物馆围绕着一个前军营建造，它主要作用是当代艺术和建筑临时展会的地点（尽管馆内的确有自己的少量收藏品）。博物馆建筑立体感极强，凸凹不平，富于曲线美，如果你已经看了太多古罗马的废墟和遗迹，可以来这里看个新鲜。这里有漫长、分散的画廊和一个极大的大厅，还有数间特色鲜明的咖啡馆和书店。目前，MAXXI 博物馆已发展成了当地第一个国家级当代艺术博物馆，并成了罗马城市旅游的新亮点。

会堂（Auditorium）

Viale Pietro de Coubertin 30 · 每天 10:00~20:00 · 免费；导游导览 €9，周六、周日 11:30~16:30 每小时一次，可以预订 · Ⓣ 06 8024 1281 · Ⓣ 06 80 242 · Ⓦ auditorium.com · M 路巴士从特米尼出发

从 MAXXI 博物馆出发，步行 5 分钟就可到达著名的**会堂**，这是由三个音乐厅组成的建筑群，由大家都喜欢的意大利建筑师伦佐·皮尔诺设计。每个音乐厅都为不同种类的音乐表演而设计，其中，面积最小的是右边的佩特拉希厅（Sala Petrassi），可容纳 700 人，主要为室内乐演奏会设计。中等规模的西诺波利厅（Sala Sinopoli），可容纳 1200 人。最大的音乐厅是东边的圣塞西莉亚厅（Sala Santa Cecilia），可容纳 2700 人欣赏大型交响乐作品演出，并是罗马国立圣塞西莉亚学院管弦乐团（Orchestra dell'Accademia di Santa Cecilia）的演出地。你可以在建筑外围逛逛，顺便拜访音乐公园礼堂（Parco della Musica）。其主要入口在 Pietro de Couberein 大道上，那有一个很大的图书 CD 商店和相当好的咖啡馆，或者你可以从 Maresciallo Pilsudski 大街抄近路来到这个建筑群，街上有一个儿童运动场。

许愿池喷泉及周边（Trevi Fountain）

从西班牙广场周边地区出发，经过特里托内大街（Via del Tritone），你就来到了特雷维喷泉的对面，它在三叉戟地区的中心。**许愿池喷泉**闻名遐迩，其周边的街道网非常值得前来逛逛，并提供了一条到威尼斯广场的相对安静的线路，避开了科尔索大道交通最为拥挤的一段路。

许愿池喷泉（Trevi Fountain）

许愿池喷泉是罗马最令人惊叹的风景之一，并很容易被游客发现。这是一个巨大的、极具巴洛克风格的喷泉建筑，水流从雕像和岩石中源源不断地涌出，这些雕像和岩石建在一个文艺复兴时期的宫殿背后，水源与西班牙广场内的破船喷泉相同。这处喷泉是一个非常受欢

右页图从上往下依次为：斯佩隆加（见 p.125）；保守宫庭院一角（见 p.64）>





迎的景点，当然，这里也有你扔硬币的地方——如果你想给罗马留下一点额外的回报。不过要注意的是，如果你有任何破坏环境的迹象，警察会立即过来阻止你。

科隆纳美术馆（Galleria Colonna）

Via della Pilotta 17・周六 9:00~13:15，8 月关闭・€7；11:45 免费英语导游导览・☎ 06 678 4350・ⓦ galleriacolonna.it

从许愿池喷泉向南短暂漫步，就可以来到**科隆纳美术馆**。它是科隆纳宫建筑群的重要组成部分，同时也是汇集了罗马私家精美艺术品的地方。美术馆建筑造型优美，本身就值得仔细欣赏，利用雄伟的树枝形装饰灯装饰长墙。馆内展出的油画也值得一看，尤其是两幅撩人心弦、惟妙惟肖的画作——《维纳斯》（Venus）和《爱神丘比特》（Cupid）（分别由布隆奇诺和吉兰达约创作），分别被摆在大厅的两端；它们曾经因为被认为有伤风化而被画上了衣服，直到最近才被移除。贯穿大厅的是一系列杜盖（普桑的姐夫）的风景画，此外，还有一小部分其他画家的高品质作品：如卡拉奇早期作品，不常见自然风格的《吃豆子的人》（bean eater）、丁托列托的《一个老人的肖像》（Portrait of an Old Man）和《一位绅士的肖像》（Portrait of a Gentleman），后者抓住了维罗纳人特有的崇高自信。花上一个早晨的时间游览科隆纳美术馆不是什么坏事，因为欣赏艺术的过程总是一种快乐。

时光穿梭机（Time Elevator）

Via dei SS.Apostoli 20・成人 €12.5~€12.9；5 岁以下儿童不宜・☎ 06 6992 1823・ⓦ timeelevator.it

在离可隆纳美术馆不远的地方，你或许可以体验一下**时光穿梭机**。它是一个多媒体电影节目，展现从古罗马建立到现代罗马的全程历史。游客坐在一个椅子上，用安全带扣住，然后椅子飞速转动，有点像飞行模拟器，"飞行"大约半个小时。这个景点很受孩子们喜爱。

奎里纳尔及周边（Quirinale）

奎里纳尔位于罗马中心的东部山中，是罗马最吸引人的地方，一些最美好的宫殿都坐落于此。同时这里还收藏着罗马最精美的艺术品，尤其是**巴贝里尼宫**中的艺术收藏品。

巴贝里尼广场（Piazza Barberini）

巴贝里尼广场是一个紧张忙碌的交通枢纽，位于繁忙的商业街特里托内大街的尽头。在历史上，这是巴贝里尼家族的城区，该家族是雕刻家吉安・洛伦佐・贝尼尼的最大支持者，雕刻家向他们表示敬意的作品密密麻麻地布满周围。贝尼尼在 1644 年完成了三全音喷泉（Tritone Fountain），不久又在威尼托大街底端设计了 Fontana delle Api。蜜蜂喷泉与三全音喷泉不同，你可以直接从它的旁边走过，它是一个较小且较离奇的作品，上面有一个装饰有蜜蜂的宽阔的扇贝壳，而蜜蜂是巴贝里尼家族的象征。

威尼托大街（Via Veneto）

威尼托大街从巴贝里尼广场开始向北转，一直延伸到波各赛花园的南边，高档的酒吧和餐馆沿街两边一字排满。威尼托大街由于费里尼导演的电影《甜蜜的生活》（La Dolce Vita）而出名，是当时电影取景的地方，虽然导演和演员们很久以前就离开了，但是大街依旧繁忙。威尼托大街与罗马中心区的其他街道一样，是一条漂亮的、两边种满绿树的道路。这里的人们正在试图用各种方法靠过去的荣誉来赚钱。

圣方济会公墓（Capuchin cemetery）

Via Veneto 27・每天 9:00~12:00、15:00~18:00・预期最低 €1 捐赠

你只要沿着威尼托大街再往前走一点，就会发现位于路右侧的**圣方济会教堂**（Santa Maria della Concezione）。教堂也是由巴贝里尼家族资造的，教堂本身并不是一个特别重要的建筑，大多数人都是来参观教堂内的**圣方济会公墓**。该公墓是罗马较为恐怖和奇异的风景之一。在这里，4000 位修道士的尸骨被放进一连串小礼拜堂的墙里。还有一个墓碑，用圣弗朗西斯的话说，是为了纪念"我们姐妹的肉体上的死亡"，它于 1793 年竖立在这里。这些尸骨

有的以抽象艺术表现，有的表现基督教的殉难模式，有的骷髅穿着衣服裹着头巾，呈现出各种扭曲的痛苦表情，仿佛窥视着每一位前来参观的游客。

巴贝里尼宫：国立古典艺术馆（Palazzo Barberini: Galleria Nazionale d'Arte Antica）

Via dell Quattro Fontane 13・周二至周日 9:00~19:00・€5；音频介绍 €2.5・房间观光可以提前预订・☎06 481 4591・☎06 32810・🌐galleriaborghese.it/barberini/it/default.htm

在巴贝里尼广场的南边，坐落着**巴贝里尼宫，国立古典艺术馆**便位于此。该艺术馆主要收藏意大利从文艺复兴初期到巴洛克末期的各种艺术品。过去的展览只是将这些艺术品东拼西凑，没有进行相关主题展示，最近在一系列修复的画廊里这些艺术品得到比以前更好的展示。该画廊给人印象最深刻的一点是建筑本身，不同时代最受欢迎的建筑师，包括贝尼尼、博罗米尼、马德诺等大师都曾对其进行过修建，所以它是富丽堂皇的巴洛克式建筑风格的集中体现。比如这里有两个主要楼梯，一个由贝尼尼设计，而另一个由他的竞争对手博罗米尼设计，而这两个楼梯的构造大不相同，前者是一个整齐上升的长方形楼梯，富丽堂皇，后者是一个更有趣的螺旋形楼梯。

巴贝里尼宫第二层的**大沙龙**（Gran Salone）是最能体现其艺术性的地方，天花板上是由彼得罗・达・科尔托纳创作的巨幅壁画，这将是你见过的最丰富的巴洛克式视错画——用疯狂手法体现的《神意的胜利》（The Triumph of Divine Providence），让你感觉整幅画似乎正沿墙爬下来迎接你。注意蜜蜂——蜜蜂是巴贝里尼家族的象征，所以在壁画中有很多飞向上帝的蜜蜂图案。

第一层

巴贝里尼宫的收藏品分为三个部分，第一部分位于第一层，主要是**文艺复兴早期作品**，包括数幅贾科莫・弗朗西亚的《圣母怜子图》（Pietàs）、皮耶罗・迪・科西莫的《抹大拉的圣玛丽》（St Mary Magdalene），色调柔美、细节丰富。此外，还有许多圣母像，包括费拉・菲利波・里皮的热情、充满母性关怀的《圣母和圣婴》（Madonna and Child），该作品于 1437 年画成，并第一次把背景细节，特别是人物周边的建筑，引进了意大利的宗教油画中。

第二层

巴贝里尼宫的收藏品第二部分位于第二层，这里也是艺术馆收藏的核心，这些作品将把你带到**文艺复兴时期**和**巴洛克时期**。代表作品包括拉斐尔迷人的《福纳瑞娜》（Fornarina），这是一个面包师女儿的肖像画，她被认为曾经是这位艺术家的情妇（拉斐尔的名字清楚地出现在她的手镯上），尽管一些专家声称这幅油画是拉斐尔一个学生的作品。后面的房间有丁托列托和提香的作品，和一批令人印象深刻的**肖像画**，包括布隆奇诺的《斯蒂法诺・科隆纳》（Stefano Colonna）、汉斯・霍尔班的《亨利八世》（Henry Ⅷ）和昆丁・马西斯的《鹿特丹的伊拉斯》（Erasmus of Rotterdam）。隔壁是两幅不寻常的小幅油画，埃尔・格雷考的《耶稣基督的洗礼》（The Baptism of Christ）和《牧羊人的崇拜》（Adoration of the Shepherds）。此外，还有数个房间用来展示卡拉瓦乔的代表作，特别是《朱迪思和荷罗孚尼》（Judith and Holofernes）及其追随者，例如 17 世纪那不勒斯的里贝拉、荷兰的特布鲁根和简・范・布隆克霍斯特等人的作品。

顶层

巴贝里尼宫的新画廊在顶层，在这里你可以远离**巴洛克晚期时代**的收藏品，而开始参观更多那不勒斯的巴洛克式画家及其助手的作品。这些作品中最重要的是卢卡・焦尔达诺和卡拉布里亚的马蒂亚・普雷蒂充满悲观主义色彩的生动的油画，在很大程度上受到了卡拉瓦乔的影响。曾经被收藏在隔壁房间的贝尼尼的肖像作品《乌尔班八世》（Urban Ⅷ）已经物归原主，回到了罗马教皇自己的宫殿里。最后的房间收藏着 17 世纪末和 18 世纪大量的罗马都市风景画，主要出自加斯帕・范・韦特尔之手。此外，还有古典威尼斯场景画，主要由瓜尔迪和卡纳莱托创作。

四喷泉圣卡罗教堂（San Carlo alle Quattro Fontane）

Via del Quirinale 23・周一至周五 10:00~13:00 和 15:00~18:00，周六 10:00~13:00，周日 12:00~13:00・免费

在巴贝里尼宫的东南方，你只要沿 Quattro Fontane 大街走上一段路，就会来到一个 17 世纪的标志性建筑——**四喷泉圣卡罗教堂**。这是博罗米尼第一个真正的设计任务，而在其中，他展示了所有的独创性创意，他后来也因为把教堂优美地填入了一个微小而形状棘手的地方而出了名。教堂外的四个**喷泉**给街道及教堂带来了声誉，因为每个喷泉都插进奎里纳尔山上的最高点——十字路口的适当角落里。

圣安德烈教堂（Sant'Andrea al Quirinale）

Via del Quirinale 29・周一至周六 8:30~12:00、15:30~19:00，周日 9:00~12:00、16:00~19:00・免费

奎里纳尔大街（Via del Quirinale）上个座设计独特的作品：有穹顶的**圣安德烈教堂**。贝尼尼将它设计为一种扁平的椭圆形状，以适合当地又宽又浅的位置。教堂内有众多不同寻常的独创性设计。在楼上的房间，波兰圣徒圣斯坦尼斯劳斯・科斯特卡于 1568 年在这里生活（并去世），房间里有一尊令人感到不安而造型逼真的雕像，表现了斯坦尼斯劳斯躺在床上濒临死亡时的情形。

奎里纳尔宫（Palazzo del Quirinale）

Piazza del Quirinale・周日 8:30~12:00・€5・☎ 06 46 991・Ⓦ quirinale.it

教堂对面是**奎里纳尔宫**毫无特色的外墙，它是一座 16 世纪建筑，过去是罗马教皇的官方避暑胜地，一直延续到意大利全境统一。现在，它已经成了皇家宫殿，而且是意大利总统的住所。在这里，你可以了解一下罗马教皇、暴君、国王和现任总统喜欢的生活方式，此外，还有一系列保存很好的国家级艺术作品。从**奎里纳尔广场**（Piazza del Quirinale）放眼远眺，优美的景色向远处延伸并穿过罗马中心。该广场的主要特点是狄俄斯库里兄弟卡斯托・耳和波卢克斯的巨大古希腊雕像，高达 5 米，展示了这两个似神似仙的双胞胎的英姿。他们是朱庇特的儿子，据说，朱庇特在一场重要的战斗中为罗马人赢得了胜利。

奎里纳尔博物馆（Scuderie del Quirinale）

Via XXIV Maggio 16・开放时间不定・展览入场费通常是大约 €10，或与展览宫的联票 €18・☎ 06 3996 7500・Ⓦ scuderiequirinale.it

18 世纪罗马教皇的赛马训练场，现在发展成为**奎里纳尔博物馆**，矗立在广场对面，面对着奎里纳尔宫。建筑师极富想象力，将一个古老且暗淡无光的马厩修建成为美术馆，并作为主要展会的展示空间。该场馆给人印象最深刻的特点是，有一个马术螺旋形楼梯一直延伸到展室。而建筑边上的现代玻璃楼梯为游客提供了观景台，游客可以从奎里纳尔观看罗马城最好的风景。

九月二十大街（Via XX Settembre）

九月二十大街从奎里纳尔大街像矛一样伸向奥勒良墙，奎里纳尔大街无论从哪个角度来讲都不愧是罗马最吸引人的大道。它的侧面是国家政府故意不露面的官僚机构。该大街在意大利统一后修建，预示着罗马重新成为一个新世界的首都。它是意大利部队在 1870 年 9 月 20 日攻破罗马进入该城时所走的道路，在他们突破厚厚城墙的地方有一个圆柱形标记。

胜利圣母教堂（Santa Maria della Vittoria）

Via XX Settembre 17・每天 6:00~12:00、16:30~18:00・免费

胜利圣母教堂由巴洛克时代建筑师卡罗・麦德诺建造，其内饰是罗马内巴洛克风格装饰最精细的作品之一。教堂天花板和墙体上都有雕刻，远处塞满雕像的角落，让人感觉像是一个塞得过满的阁楼。该教堂最著名的作品，就是贝尼尼的雕刻《圣特蕾莎的沉迷》（Ecstasy of St Theresa），也是埋葬红衣主教科尔纳罗的小礼拜堂最引人注目的部分。这尊雕刻是贝尼尼深思熟虑的情节剧作品，圣特蕾莎的姿态十分戏剧化——她躺在很多散乱的衣服下，在低语的红衣主教面前忍受折磨。

尼禄金宫

埃斯奎林山最迷人的风景之一无疑是尼禄兴建的**尼禄金宫**（Domus Aurea）。不巧的是，由于洪水和保护等原因，这个地方现在暂时关闭。它曾经包括巴勒登丘与埃斯奎林之间的一片巨大地区，由尼禄皇帝建造，以典型的方式赞扬他自己。罗马已习惯于尼禄的过度奢侈，但它以前也从未见到任何像金宫这样的建筑。据推测正立面已经包上实心金，浴室里分别流着热水和凉水，而地面有葡萄园和体育设施。尼禄没有享受它多长时间，因为他在金宫完成后几年就去世了，而后来的皇帝决定把它从罗马都市的风景中抹去。维斯帕先在湖上建了罗马斗兽场，而图拉真在该建筑群的其余地方建了他的浴室。在金宫重新开放后，你能够看到一些精品油画，据说这些油画在文艺复兴时期被人们重新发现时迷住了所有的艺术家。

埃斯奎林区、蒙蒂区和特米尼（Esquiline，Monti &Terimini）

在罗马斗兽场北边，**埃斯奎林山**是该城七丘中最高和最大的。它以前是古罗马最时髦的住宅区之一，现在却发展成为一个混合地区，连同邻近的维米纳尔山，形成了**蒙蒂**区。这是一个充满魅力且很有发展潜力的地区，有铺鹅卵石的街道和众多酒吧及餐馆。这一带还是大多数来罗马的游客接头碰面的地区，不仅是因为这里的独特风景，如长方形基督教堂**圣母大教堂**，还因为这个地区接近**特米尼**车站，郊外有很多廉价酒店。

圣彼得镣铐教堂（San Pietro in Vincoli）

Piazza S. Pietro in Vincoli 4/A・每天 7:00–12:30 和 15:00–19:00・免费

圣彼得镣铐教堂是罗马最令人愉快的普通教堂之一。人们建造它是为了容纳一个重要的遗物——**镣铐**（vincoli）。该镣铐是当年锁住圣彼得的证物，有两个部分，一段是圣彼得被关押在耶路撒冷时捆绑他用的，另一段是在马梅尔定监狱捆绑他用的，现在它们却不可思议地熔合在了一起。这些镣铐还可以在高高的圣坛下看到。大多数人来这里，不是看镣铐，而是为了参观南走廊远端的**罗马教皇朱利叶斯二世之墓**（Tomb of Rope Julius Ⅱ）。在这里米开朗琪罗断断续续创作了一些作品，并花费了他一生中的很多时间。不过，该艺术家最终还是放弃了它，转而忙于绘制西斯廷教堂。

蒙蒂区（Monti）

从圣彼得镣铐教堂出发，顺台阶下行通向**加富尔大街**（Via Cavour），这是一个忙碌的中央大道。19 世纪 90 年代，加富尔大街通过邻近的**蒙蒂区**，把车站地区与台伯河连接起来——尽管最后的部分一直未完成。当你往北准备前往圣母大教堂时，不要错过左侧的街道，这些街道形成了蒙蒂最有美感的地区，包括 **Serpenit 大街**和 Boschetto **大街**，以及它们之间狭窄的街道。

圣母大教堂（Santa Maria Maggiore）

Via Liberiana 27・每天 7:00–19:00・❶ 06 6988 6802・Ⓦ vatican.va/various/basiliche/sm_maggiore/index_en.html

加富尔大街在埃斯奎利诺广场展开，通往**圣母大教堂**。它是罗马最大的长方形基督教堂之一，有罗马保护最好的拜占庭式内饰，不过被其毫无趣味的 18 世纪外表掩盖了。

内部装饰（interior）

圣母大教堂现在的结构始建于约公元 420 年，随后在西克斯图斯三世统治过程中完成。宽阔的正殿两边是保存完好的镶嵌图案。教堂右侧耳堂内有西克斯图斯五世精心制作的坟墓。左侧耳堂内则是不太著名的西斯廷礼拜堂（Sistine Chapel），用壁画和灰泥浮雕装饰，描绘在他统治时期发生的事件。在它的外面是贝尼尼家族的坟墓，包括吉安・洛伦佐本人。在贝尼尼家族坟墓的对面是波林小礼拜堂，那是波各赛家族，包括罗马教皇保罗五世和他的前任克莱门特八世安葬的地方。高高的圣坛中收藏着圣马太及其他基督教殉教者的遗骨。最耀眼的，是拱门上的镶嵌画作，画面生动表现了耶稣基督的生活场景。

1

博物馆和凉廊（museum & loggia）

每天 9:00~18:30 · €4 · 凉廊观光每天 9:00~13:00，必须提前预订 · €5

有一座**博物馆**位于教堂的下面，即使按照罗马标准来看，该博物馆也拥有广泛且多种多样的出土文物。在其主入口上有一个**凉廊**，其上镶嵌的“雪的传奇”（Legend of the Snow）可以追溯回 13 世纪，古老而珍贵。

圣巴西德教堂（Santa Prassede）

Via S. Prassede 9/A · 每天 7:00~12:00、16:00~18:30 · 免费

圣母大教堂以南，距离 Merulana 大街不远就是始建于 9 世纪的**圣巴西德**教堂。该教堂占据了一个古老的地点，据说，在那里，圣巴西德藏匿了逃避罗马人迫害的基督徒。她还收藏了殉教者的血和遗体，并把它们放在一口井里，她自己后来也埋在了那里。教堂正殿地板上的一个红色大理石盘标志着当时血腥的现场。在南边的走廊是圣齐诺小礼拜堂（Chapel of St Zeno），它是罗马教皇帕斯卡尔一世为其母西奥多拉建造的一座陵墓。

民族大街（Via Nazionale）

你从九月二十大街出发走几分钟就到了**民族大街**，这条街把威尼斯广场、市中心与特米尼周边地区和远处的东区巧妙地连接了起来。它是意大利统一后很多领域的发展中心，人们建造这样巨大而极重要的建筑是为了给罗马披上现代而精致的外表。不过，在罗马成为意大利首都后，民族大街的大多数空间都被酒店和主流商店及专卖店所占据。

展览宫（Palazzo delle Esposizioni）

Via Nazionale 194 · 周二至周四和周日 10:00~20:00，周五和周六 10:00~22:30；8 月开放时间受限制 · 入场费不定，但通常是 €7~10，或者与奎里纳尔博物馆的联票 €8 · ☎ 06 3996 7500 · 🌐 palazzoesposizioni.it

沿着民族大街下行大约一半的路程，就是壮丽华美的**展览宫**，由皮奥 · 皮亚琴蒂尼于 1883 年设计建造，并于 2008 年开始经过 5 年全面整修后重新开放。展览宫现在主办定期大规模展会，并设有一个电影院，在其地下还有一个极好的艺术设计书店和咖啡馆，在展览宫上层则是奇特的 Open Colonna 餐馆。

共和广场（Piazza della Repubblica）

在民族大街尽头就是**共和广场**，象征着罗马在 19 世纪的重生。是一个严肃而高贵的半圆形广场，不过，它未经受住雨水的侵蚀和历史车轮的考验，多处出现了损坏，曾一派年久失修的旧貌；但现在它在非常时髦的 Exedra 酒店的帮助下，已经复活过来，一时间游人如织。游客大多集中在一个仙女喷泉旁，喷泉周围是脉脉含情的雕像，表现居于山林水泽之间的仙女和海怪。

安杰利圣母教堂（Santa Maria degli Angeli）

Piazza della Repubblica / Via Cernaia 9 · 周一至周六 7:00~18:30，周日 7:00~19:30 · 免费 · 🌐 santamariadegliangeliroma.it

共和广场实际上沿袭了戴克里先浴室的外形，浴室的遗迹位于该广场之上，不过，还有一部分遗迹被安置在**安杰利圣母教堂**内；这是罗马最不受欢迎的教堂之一，不过这里的戴克里先浴室建筑群的规模和庄严气质给人留下了好印象。它是一个巨大的、开放式的建筑，内饰由万维特里进行标准化设计，堪称 18 世纪丰富而精致的代表作。教堂内粉红色的花岗岩柱子直径达 2.7 米，是罗马最大的天然花岗岩制品，而主耳堂形成了浴室的主厅。这里在地板上对角照的子午线在 1846 年前就成了罗马人的时间调整器。

戴克里先浴场博物馆（Museo delle Terme di Diocleziano）

Via Enrico di Nicola · 周二至周日 9:00~19:45 · 有罗马国家博物馆通行证 €7 · ☎ 06 3996 7700 · 🌐 http://archeoroma.beniculturali.it/en

在安杰利圣母教堂后面，就是**戴克里先浴场博物馆**。浴室巨大的厅堂和庭院已经被修复，连同一个附属的天主教加尔都西会修道院现在成为**罗马国家博物馆**（见 p.59 框中文字）最无趣的一部分。该博物馆最能唤起人们追忆古罗马荣光的部分是教堂的大回廊，它的侧面填满了雕像、葬礼墓碑、石棺以及来自全罗马的历史碎片。围绕着回廊的画作保存相

对完好，它们是罗马史前和罗马人发现的收藏品。

马西莫宫（Palazzo Massimo）

Largo di villa Peretti · 周二至周日 9:00~19:45 · 有罗马国家博物馆通行证 €7 · ❶ 06 3996 7700 · ⓦ archeoroma.beniculturali.it/

在安杰利圣母教堂对面，就是**马西莫宫**。它是罗马最大的博物馆之一，每层都有一些独特的展品值得去参观。

地下层和一层

一般的参观流程要从马西莫宫的**地下层**开始，那里展示着公元 2 世纪的精致的金银珠宝，还有一个 8 岁女孩的木乃伊遗体，连同一套奇异的硬币。马西莫宫的**第一层**专用于展示古罗马帝国早期的雕像，包括一个画廊，画廊里有一个在罗马城发现的身份尚不能确定的半身雕像。这是一个空前的雕像精品，表现了令人惊异的肖像形象和非常形象生动的罗马贵族阶层生活。其中也有一些可以确认的面孔——一尊青铜的日耳曼尼库斯像，这是一个精妙绝伦的卡利古拉皇帝的小半身像。此外，还有利维娅的几个雕像和奥古斯都的一个戴头巾的雕像。需要注意的是，这里是罗马复制希腊雕像的集中展现，包括一个在诺门塔纳大道上发现的突出圣坛，用与酒神巴克斯的一群信徒有关的画像装饰，还有阿弗洛狄忒和墨尔波墨涅的雕像。

第二层

第二层有古罗马帝国不同朝代雕刻的各种肖像，大致按年代顺序进行排列，从弗拉维亚王朝的数位皇帝——从粗犷果敢维斯帕先、高贵痛苦的尼禄开始，继续通向图拉真，他与他的妻子波洛托娜以大力神的形象出现，旁边是他的表兄弟哈德良的一个半身像。接着是安东尼皇帝的收藏品——安东尼纳斯 · 庇护，被以一个英勇的裸体姿态编排在几个半身像中，旁边是他的女儿小弗斯蒂纳的肖像。弗斯蒂纳是安东尼纳斯的继任者马库斯 · 奥里利乌斯的妻子，她还在下一个房间内出现。再接着就是塞弗恩斯，凶猛的卡拉卡拉目光越过他的父亲塞普蒂默斯 · 西弗勒斯，瞪着他的兄弟盖塔。据史料记载，后来卡拉卡拉把盖塔谋杀了。

第三层

第三层收藏着一些曾经发现的罗马最精美的壁画和镶嵌。其中，有一组极好的来自**利维娅别墅**（Villa di Livia）的壁画，描绘了一个满是水果和鲜花的果园，并有鹌鹑和鸽子飞翔。此外，墙上的油画从奥古斯都的女儿朱莉娅和马库斯 · 阿格里帕的河边别墅拿来。这里的镶嵌图案显示着四个马车夫和他们的马，造型工艺非常精美，从远处看就像是画上去的一样。

特米尼站（Termini station）

特米尼站如此命名是因为它靠近戴克里先浴室或拥有浅白的正立面和五百人广场，每天都要迎接人来人往及各路爆满公交车的骚乱。这是很多人对罗马的最初体验。该站是现代建筑设计的代表作，于 1950 年完成，到目前为止仍然用其建造成本很低的未来派线条主宰着周边的街道。至于**五百人广场**（Piazza dei Cinquecento），它是找公交车和出租车的一个好地方。除此之外，广场和周边地区并不是你想长时间逗留的地方。

城墙外圣劳伦斯教堂（San Lorenzo fuori le Mura）

Piazzale del Verano 3 · 每天 8:00~12:00、16:00~18:30 · 免费

从特米尼出发步行一小段路，就可以来到**城墙外圣劳伦斯教堂**。圣劳伦斯地区的名字就来自这座教堂，这是罗马大型的朝圣教堂之一。它有一个立有圆柱的门廊，旁边还有一座可爱的 12 世纪修道院。教堂最初由康斯坦丁在圣劳伦斯殉难的遗址上建造，它实际上是三座教堂的结合体。这三座教堂在不同时期建造，一座是康斯坦丁时期的教堂，6 世纪重建，现在是高坛；另一座是始建于 5 世纪的西克斯图斯三世时期的教堂；从 13 世纪开始，这两座教堂被一个长方形基督教堂连接。城墙外圣劳伦斯教堂在第二次世界大战中曾被飞机猛烈地轰炸过，但现在已经重建，里面也保存有各个时期的特点。例如考斯莫迪地板、13 世纪的讲道坛

和一个大烛台，还有一个镶嵌图案在凯旋门内，描绘了公元 6 世纪伯拉纠把他的教堂提供给耶稣基督的情形。楼梯下面是地下墓穴，圣劳伦斯就埋葬在这里，坐落在康斯坦丁最初建筑的柱子中间。

西里欧山区和圣乔凡尼区（Celian Hill & San Giovanni）

一些将要死在罗马斗兽场内的动物，被人们寄养在西里欧山上的一个动物园里，该山恰好在斗兽场的后面，是罗马七丘中位于最南边的一个。这一带也是罗马最宁静的地区，**伽利蒙塔纳别墅**（Viua Celimoritana）公园就在其中心。

圣乔凡尼保罗大教堂（Santi Giovanni e Paolo）

Piazza Santi Giovanni e Paolo 13 · 每天 8:30-12:00、15:30-18:30 · 免费

在西里欧山的最高处，雄踞着拥有华美钟楼的**圣乔凡尼保罗大教堂**。教堂专门用来纪念两位政府官员，他们在公元 316 年因为拒绝服兵役而在这里被砍头。正殿内有一个用栏杆隔开的牌匾，标志着这是两位圣徒被杀害和掩埋的神殿。

罗马屋（Case Romane）

Clivo di Scauro · 除了周二和周三外每天 10:00-13:00、15:00-18:00 · €6 · ☎ 06 7045 4544 · 🌐 caseromane.it/en

罗马屋被认为是古罗马房屋遗迹，围绕着 Olivo di Scauro 的角落分布。这里总共有约 20 个房间向游客开放，里面有以异教徒和基督徒为主题补缀凑成的壁画，在庭院或布置有喷泉、雕像、花卉等的地方，这些壁画随处可见。值得一提的是，这里还有一个不可思议的女神壁画。

圣格里高利·马尼奥教堂（San Gregorio Magno）

Piazza dis. Gregorio 1 · 每天 8:30-12:30、15:00-18:30；铃声标志着"portinare"获得允许 · 免费

从教堂和罗马屋下来，你可以一路走到**圣格里高利·马尼奥教堂**。它由圣格里高利建立，他在公元 590 年成为罗马教皇前曾经是这里的一名修道士。圣格里高利是一位重要的罗马教皇，他在古罗马帝国垮台后继续维护了罗马城的稳定，并有效地建立了强大的教皇职能，使其在之后 1500 年的大半时间里得以维系。在今天看来，教堂非常普通的内饰不能真正代表该教堂的历史重要性，但可爱的考斯莫迪地板还完整无缺。在南走廊端的小礼拜堂有一个雕刻漂亮的浴室，显示了圣格里高利的生活场景。此外，他的大理石王座很显然是一个破旧的样品，还把这位圣徒的出生日期提早了 500 年。教堂外面有三个有壁画的小礼拜堂值得一看，如果它们开放，你可以在邻近的 Missionario della Carita 按响门铃。过去，这是由加尔哥达的特蕾莎修女在罗马建立的总部，现在特蕾莎的卧室依然保护完好。

圣克莱门特教堂（San Clemente）

Via Labicana 95 · 教堂：每天 9:00-19:00 · 免费 · 万教堂和神殿：周一至周六 9:00-12:30、15:00-18:00，周日 12:00-18:00 · €5 · 🌐 basilicasanclemente.com

从罗马斗兽场出发步行约 5 分钟，你就可以来到**圣克莱门特教堂**。它是罗马城里被游览最多的景点之一，这是一个奶油色的，修建于 12 世纪的长方形基督教堂，是三个地方集中做礼拜的地方。教堂高度浓缩了古罗马的建筑精华，并向人们展示了历史的连续性。教堂第一层是一个典型的中世纪长方形基督教堂，其正立面和庭院以古老的方式面向东方（太阳升起的地方），在教堂半圆形后殿里有一些精致的、暖色的镶嵌图案，这是主教堂的参观重点。这里还有一个绘有马赛克壁画的小礼拜堂，显示了圣凯瑟琳的生活场景。楼下有一个建成较早的教堂正殿，始建于公元 392 年。在教堂的第四层，有一个修建于 2 世纪末期、潮湿的密特拉教神殿。在那里，你可以看到一座密特拉神杀死公牛的雕像和礼拜者在他们的仪式过程中坐的座位。

拉特朗圣乔凡尼教堂（San Giovanni in Laterano）

Piazza San Giovanni in Laterano 4 · 每天 7:00-18:30 · 免费 · 有导游导览服务 · ☎ 06 6988 6329 · 🌐 vatican.va/various/basiliche/san_giovanni/index_it.htm

拉特朗圣乔凡尼教堂在拉特朗圣乔凡尼大街（Via San Giovanni in Laterano）的远端，你

从罗马斗兽场出发，步行 10 分钟就可以到达。这座长方形基督教堂是罗马的官方大教堂，也是罗马教皇作为罗马主教的场所，并在几个世纪中一直是罗马教皇的主要居所。4 世纪时便已有一座教堂修建于此，由康斯坦丁建立，而现在的建筑是由博罗米尼在 7 世纪中叶重建。该教堂使人想起罗马令人惊叹的历史财富，体现了许多来自不同时期的特点。教堂的**大门**是从罗马教廷拿来的，而**内饰**的很多东西都始建于 1600 年，当时，克莱曼特八世为了圣年而改造了教堂。在右手边走廊的第一个柱子上是由乔托创作的关于博尼费斯八世的壁画，已经残缺不全。这些碎片正向人们表明，第一个圣年是 1300 年。你再继续往里走，就会发现一个纪念碑，用于纪念西尔维斯特一世——“魔法师主教”。他是康斯坦丁统治时期的罗马主教。纪念碑也构成了他最初的坟墓的一部分。据说，当一个罗马教皇要死时，他会全身盗汗并且骨头发出咯咯声。教堂外的**回廊**（每天 9:00~18:00；€2）是该建筑群最惹人喜爱的部分之一，它用 13 世纪初的考斯莫迪作品作为装饰，此外，还有人们用最初的长方形基督教堂的碎片在周围做的自然无序的布置。

拉特朗宫（Lateran Palace）

每天游览时间：9:00~12:00 · €5

与拉特朗圣乔凡尼教堂邻接的是**拉特朗宫**，它的部分遗迹已交付给了**梵蒂冈历史博物馆**（Museo Storico Vaticano），这座宫殿在很大程度上是西克斯图斯五世的作品，即《拉特朗条约》的附属品。因为该条约把罗马和罗马教皇的领土控制权放弃给了意大利国，并于 1929 年 2 月 11 日在颇负盛名的（Sala della Conciliazione）内的大写字台前签署。

洗礼池（Baptistry）

每天 7:30~12:30、16:00~18:30 · 免费

挨着拉特朗宫的是**洗礼池**，它是基督教世界幸存的最老的洗礼池。洗礼池有一个镶嵌线纹的八边形结构，在公元 5 世纪建造，从此成为这类建筑的经典样板。

圣阶教堂和至圣教堂（Scala Santa & Sancta Sanctorum）

4 月 -9 月 6:15~12:00、15:30~18:45，10 月 ~ 次年 3 月 6:15~12:00、15:00~18:15 · 免费

圣阶教堂有更多古老的遗迹，它坐落在圣乔凡尼广场（Piazza Porta San Giovanni）上。据说那些阶梯是下令钉死耶稣的古罗马犹太总督彼拉多的房子的楼梯，耶稣在被审判后就是沿着它们走的。28 级台阶由木板保护，允许你攀登它们的唯一途径是用你的膝盖，因为圣地朝拜者就是这样做。当然在旁边还有一个楼梯可以让游客步行上去，适用于那些不需要忏悔的人。

在圣阶上面就是**至圣教堂**，收藏有耶稣的一幅古老的油画，据推测创作于公元 6 或 7 世纪，传说它是一个天使的作品，因此这幅画的名字是 acheiropoeton，意为“不是人手画的”。

罗马解放博物馆（Museo Storico della Liberazione）

Via Tasso 145 · 周三、周六和周日 9:30~12:30，周二、周四和周五 9:30~12:30、15:30~19:30 · 免费 · ❶ 06 700 3866 · ⓦ viatasso.eu

你从圣乔凡尼长方形基督教堂出发，步行约 5 分钟，就来到了**罗马解放博物馆**。它有非同寻常的吸引力，是战时盟军占领过程中关押和审讯纳粹战俘的地方。这个充满故事的地方刻意保持低调，最初的牢房还像以前一样，包括两个隔离的牢房，标记有曾经关押在这里的人们令人绝望的笔记和信息，而其他房间展示了占领年代的人工制品，包括一个奉献给德国人 1944 年大屠杀的 335 名受害者的市民殉难纪念碑。不过，它也是罗马常常被忽略的最好的景点之一。

阿文提诺区、泰斯塔西奥区及南部地区（Aventine, Testaccio and south）

在古罗马城镇广场和巴勒登丘以南地区，有一些最引人注目的基督教景点和历史遗迹，包括位于中央的**马西莫竞技场**、**卡拉卡拉浴室**和城边阿比亚古道上著名的**地下墓穴**。**阿文提诺山**是罗马树木最茂盛也最宁静的角落之一，此外，这里还有贸易繁忙的**泰斯塔西奥**地区和时髦的奥斯提亚古城。

马西莫竞技场和阿文提诺山（Circus Massimo & Aventine Hiu）

马西莫竞技场位于巴勒登丘的南方山麓，这是一个细长的绿色区域，曾经可以容纳 40 万名观众。竞技场连接着交通繁忙的道路，这些道路是古罗马城用于马车比赛的主要场地。在马西莫竞技场的远侧是**阿文提诺山**，它是罗马七丘中位于最南边的，而在古代是罗马平民的居住中心。

圣撒比纳教堂（Santa Sabina）

Piazza Pietro d'Illiria 1・每天 7:30~12:30、15:30~18:30・免费

沿圣撒比纳大街（Via Santa Sabina）走上一小段路，就来到了**圣撒比纳教堂**。对于罗马的大多数美丽的长方形基督教堂来说，它可谓是一个强大的竞争者。圣撒比纳教堂的造型高大而宽敞，其正殿和门廊在 20 世纪 30 年代就恢复了其 5 世纪时的雄伟外貌。特别要看看的是主门，上面有 18 个雕刻有基督教场景的嵌板，这是该教堂最引以为豪的地方。18 个嵌板形成了一个完整的有插图的《圣经》，包括现存最老的画像之一《刑罚》。圣撒比纳教堂也是道明会的主要教堂，据传说外面花园里的橘树，是圣多米尼克亲自种下的那些树的后代。你可以在到受限制的回廊途中看到这些摇曳多姿的橘树。花园中的**景色**极佳，因为游客的眼光正好可穿过台伯河，眺望罗马和圣彼得的中心。

卡拉卡拉浴室（Baths of Caracalla）

Viale delle Terme di Caracalla 52・周一 9:00~14:00，周二至周日 9:00~日落前 1 小时・€7.5，包括则济利亚・马特拉的坟墓和 Villa dei Quintili・☎ 06 3996 7700

在卡佩纳门广场（Piazza Porta Capena）的远侧对面，就是**卡拉卡拉浴室**。它与罗马大多数现存遗迹相比，历史更久远，保存也更完好。通过浴室，人们可以真切感觉到罗马规模庞大且极具空间立体感的建筑特色。该浴室现在只不过是一个外壳，但墙体还非常接近其最初的高度。上面有很多镶嵌的碎片，虽然没有当年那样壮观，但是色彩明亮且保存良好，人们很容易辨别出那是一个地板的平面图。卡拉卡拉是何许人也？他是罗马最糟糕的统治者之一，在罗马城内除了这个大浴室，再没有别的东西是由他建造的。该浴室在夏季被歌剧院（Teatro dell'Opera）用作夏季演出地点——墨索里尼比较好的主意之一——而在这里看一场歌剧表演可以使你领略最好的气氛。

泰斯塔西奥区（Testaccio）

在阿文提诺山对面是**泰斯塔西奥地区**，资金雄厚的泰斯塔西奥工人社区围绕着几个主要广场展开。这片拥挤的社区一直延伸至台伯河岸边，有一个市场和大量酒吧及小饮食店——这些小饮食店多年来还承担着屠宰场的工作。最近几年，该地区已经变得新潮起来，物价也是水涨船高，原先一些不大可能出现的新融合已经出现，例如在以动物内脏为特色菜的传统饮食店间出现了一些素食餐馆的身影，同性恋俱乐部和另类俱乐部与泰斯塔西奥的汽修厂并肩而立。

屠宰场，或称为 Mattatoio，曾经是该地区的主要雇主，现在厂房却被用于音乐会和展览。这里还有罗马当代艺术博物馆的一个分部 Macro Future。泰斯塔西奥地区得名于**泰斯塔西奥山**（Monte Testaccio），这是一个 35 米高的假山，被人们用遗弃在这里的罗马双耳酒罐的碎片创建起来。这个场景看起来有些诡异，山的上部透过草丛可隐约看到陶瓷碎片，而山的下部已经被掏空，成为酒吧和餐馆。

新教墓地（Protestant Cemetery）

Via Caio Cestio 6・周一至周六 9:00~17:00，周日 9:00~13:00・预期有捐款・☎ 06 574 1900・🌐 protestantcemetery.it

从泰斯塔西奥的 Zabaglia 大街出发，一直可以行进到 Caio Cestio 大街，再左转上行，你就可以来到**新教墓地**的入口。实际上，公墓的名称有些不恰当。该公墓为非罗马天主教徒保留，因此，你还将发现著名的意大利无神论者、正统基督徒派别和零散的犹太人或穆斯林安息于此。

大多数游客来这里，是为了看**济慈的坟墓**（Grave of Keats），他躺在画家约瑟夫・塞文

的旁边，安置在不太拥挤的最远的角落里，该角落是公墓较古老的部分。他的墓碑像他希望的那样刻着“这里长眠着一个名字写在水中的人”。塞文比济慈死得晚很多，但也要求安葬在这里，连同他的画笔和调色板。根据玛丽·雪莱的要求，诗人雪莱的骨灰也被带到这里，并埋葬在公墓较新的部分。除了其他著名的被拘留者外，还有爱德华·特里劳尼，他是拜伦和雪莱的朋友和文学合作人。躺在济慈旁边的，还有政治作家和行动主义者葛兰西，他安置在右上角。这里仅仅列举了几位名人，如果你对其他人特别感兴趣，你最好在入口处要求查看一下英语小册子。

凯伍斯·塞斯提伍斯金字塔（Pyramid of Caius Cestius）

有一个与众不同的景点，那就是**凯伍斯·塞斯提伍斯**古老的金字塔形坟墓，他死于公元前 12 年。塞斯提伍斯曾经在埃及度过一段时间，他留下遗嘱让所有他的奴隶都获得自由。今天你所看到的漂亮的白色金字塔，当年人们仅花 330 天就匆匆建成。它在每个月的第二和第四个周六对公众开放，然而，你可以访问居住在这里的猫和照料它们的志愿者。据说只要志愿者愿意带你进去，每天 14:30~16:30 都可以参观。

马尔蒂尼山中心（Centrale Montemartini）

Via Ostiense 106 · 周二至周日 9:00~19:00 · €4.5，与卡比托利欧博物馆的联票 €14 · ☎ 06 0608

沿 Ostiense 大街向南行进，经过 10 分钟步行的路程，就可以到达**马尔蒂尼山中心**。它以前是一个发电站，后来用于展示卡比托利欧博物馆的精华雕刻品。现在，马尔蒂尼山中心变得非常受欢迎，以至于它现在成为一个永久的前哨，把游客源源不断地吸引到前工业区奥斯提亚。

发电站巨大的房间非常适用于展示古代雕刻品，而巨大的涡轮和熔炉也有其自己的魅力。在众多引人注目的展品中，有一个曾经 8 米高，在银塔广场（Largo Argentina）发现的一座巨大雕像的头、脚和一只胳膊；此外，还有一个罗马人仿制的巨大的《雅典娜》（Athena）雕像；一个狩猎场景的镶嵌图案（已有所破损）。在这里，你还会看到一个活泼自然的雕像，一个女孩双腿交叉坐在凳子上，那是来自公元前 3 世纪的一个令人惊讶的雕像杰作。最后，还有线条劲朗有力的《大力神》（Hercules）塑像和线条柔美似水的《缪斯女神》（Muse Polymnia）——前者振作精神准备有所行动，后者靠着一块岩石若有所思地凝视远方。

城墙外圣保罗教堂（San Paolo fuori le Mura）

Via Ostiense 186 · 每天 7:00~18:00 · 免费 · Ⓦ abbaziasanpaolo.net

城墙外圣保罗教堂在圣保罗门（Porta San Paolo）以南大约 2 千米的地方，是一座长方形基督教堂，最方便的是乘坐地铁 B 线抵达。它是罗马大主教的四座长方形基督教堂之一，占据了圣保罗的坟墓所在地。据史料记载，圣保罗在该教堂附近被砍头后，他的遗体被安葬在了这里。1823 年该教堂遭遇一场毁灭性的大火，意味着你现在看到的教堂在很大程度上是 19 世纪重建的。不过，它是一个非常成功的改头换面的作品，没有人不对建筑内部空间感到敬畏。当然，该建筑的一些部分没有从大火中幸存，要想完全修复也是不可能的。在教堂南边的十字形翼部，大烛台是一件值得注意的罗马式雕刻品，它由半人兽支撑并通过盘绕的卷须和古怪的人类肢体上升到耶稣基督生活的场景。这里的青铜走廊始建于 1070 年，是当年发生火灾时从老教堂里救出来的，同样从大火中幸存的还有制造于 13 世纪的阿诺尔福·迪·坎比奥的神龛。值得注意的是，横跨教堂半圆形后殿的拱门是最初的建筑结构，用拜占庭王后加拉·普拉西蒂娅在 6 世纪赠予的镶嵌图案修饰。最后，还有在大殿后边的回廊，这是罗马最好的哥斯马特作品，其螺旋包覆着镶嵌图案的圆柱围绕着一个宁静的玫瑰花园。

阿比亚古道和地下墓穴（Via Appia Antica & The Catacombs）

到阿比亚古道的最佳途径是乘巴士——乘 118 路从奥斯提亚广场出发，218 路从圣乔凡尼广场出发，或 660 路从阿尔巴尼丘地铁站（在 A 线上）出发。还可以选择搭乘私人古老的巴士（见 p.91）

从圣塞巴斯第安门（Porta San Sebastiano）出发就可以到达阿比亚古道。**阿比亚古道**，或称亚壁古道（Appian Way）是罗马最著名的领事路，从古城出发，朝向每个方向。它于公元

前 312 年由一个名叫阿皮奥·克劳迪奥的人建造，并是罗马唯一在《圣经》中提到的地带。在古罗马时代，它是罗马所有贸易线路中最重要的商道，把各种物资通过坎帕尼亚运送到布林迪西港。它是早期基督教罗马的一个重要部分，沿途有大量异教和基督教遗址，最著名的是埋藏在地下的首要基督徒的墓地或地下墓穴。

圣卡利斯特地下墓穴（Catacombs of San Callisto）

Via Appia Antica 110/126 · 除周三外每天 9:00-12:00、14:00-17:00 · 观光持续 45 分钟 · €8 · ❶ 06 513 0151 · ⓦ catacombe.roma.it

圣卡利斯特地下墓穴是罗马最大的地下墓穴，一路参观过去，可以走上 1 千米左右。墓穴于公元 2 世纪创建，很多早期的罗马教皇（圣卡利斯特是其中之一）埋葬于此。这里有一些保护完好的 7 世纪和 8 世纪的壁画。此外，还有圣塞西利亚教堂的地下室，她在殉难后被埋在这里，直到她的坟墓被转移到台伯河岸区专门给她建造的教堂前。

圣塞巴斯提亚诺地下墓穴（Catacombs of San Sebastiano）

Via Appia Antica 136 · 周一至周六 9:00-12:00、14:00-17:00 · €8 · ❶ 06 785 0350 · ⓦ catacombe.org

从圣卡利斯特地下墓穴再走 500 米，就可以来到**圣塞巴斯提亚诺地下墓穴**。位于一座长方形基督教堂下，该教堂最初由康斯坦丁建造，那个地方据说是使徒圣彼得和圣保罗的遗体安置地。留意一些画着鸽子和鱼的油画，还有一些当代雕刻的油灯和注明这些坟墓本身日期的碑铭。然而，最引人注目的特色不是基督徒的坟墓，而是三个异教徒的坟墓（有一个着色，另两个粉刷），这是考古学家在长方形基督教堂的地板下挖地洞时发现的。

台伯河岸区和贾尼科洛山区（Trastevere & Janiculum Hill）

台伯河岸区位于台伯河右岸，城镇中心的河对面。在古罗马时代，台伯河岸区是罗马的手工艺人区，这里的建筑整齐有序，从上游奥斯提亚来的货船就在居民区附近卸载。在城墙外，台伯河岸区（名字的意思是"在台伯河对面"）几个世纪以来都有大量移民居住，由于与罗马城中心隔河分离，该地区拥有了很强的个性，一直持续到 20 世纪。今天，它再也不是工人阶级居住区，而是常常挤满游客，对游客来说，这里魅力无限，特别是那些狭窄的街道和封闭的广场。这里是在罗马漫步最令人愉快的地方之一，特别是宁静的早晨和热闹的晚上。这里有几十间饮食店，把桌子摆到了铺有鹅卵石的街道上来，直到深夜还是人迹匆匆、沸沸扬扬。其五光十色的**酒吧和俱乐部**是罗马最有生机的夜景之一。

台伯河岸圣母玛利亚广场（Santa Maria in Trastevere）

Piazza Santa Maria in Trastevere · 每天 7:00-21:00 · 免费

台伯河岸区的中心是**台伯河岸圣母玛利亚广场**（Piazza Santa Maria in Trastevere），这是一个大广场，因由其西北角的**教堂**而得名。这里被认为是罗马基督徒做礼拜的第一个地方，据说耶稣基督出生之日，有一个地方迸发出油喷泉，该教堂就选择在这个油喷泉的地方建造起来。教堂的镶嵌图案是罗马给人印象最深刻的风景之一。受拜占庭人启发的作品在教堂半圆形的后殿里，描述了庄严而感人的圣徒游行场景，这些圣徒挤满耶稣基督和圣母玛利亚周围。而在教堂下方，画家彼得罗·卡瓦利尼的一系列嵌板展示了圣母玛利亚的生活场景。在高高的圣坛下面有一个碑文，上面写着"FONS OLEI"，标志着这是人们推测的油喷泉迸发的地方。

科西尼宫国家美术馆（Galleria Nazionale di Palazzo Corsini）

Via della Lungara 10 · 周二至周日 8:30-19:30 · €4 · ❶ 06 6880 2323 · ⓦ galleriaborghese.it/corsini/it/default.htm

从台伯河岸圣母玛利亚广场向北行进，就来到了**科西尼宫国家美术馆**，这是台伯河这一带的一个意想不到的文化圣地。美术馆收藏相对较少，只占据了巨大的宫殿的几个房间，这座宫殿是瑞典克里斯蒂娜女王最后居住的地方。1655 年，女王放弃了新教和瑞典王座，带着她的藏书和大量财产到了罗马，此举令法比奥·基奇（亚历山大七世）感到十分高兴。这里的重点收藏包括鲁宾斯、范·狄克、圭多·雷尼和卡拉瓦乔的作品。此外，还有古怪的柯锡尼王座，它被认为是罗马人对公元 2 世纪或 1 世纪伊特鲁里亚王座的仿制品；由大理石切割

而成，背面雕刻有穿戴盔甲的勇士，在他们下面是野猪狩猎的雕刻，猎人在像马一样大小的野猪后面追赶。

法尔内西娜庄园（Villa Farnesina）

Via della Lungara 230 · 周一至周六和每月的第二个周日 9:00~13:00 · €5 · ❶ 06 6802 7397 · ⓦ villafarnesina.it

与科西尼宫隔马路相望的就是**法尔内西纳庄园**，它在 16 世纪初为银行家奥古斯蒂诺·基奇建造，是文艺复兴时期最早的乡间别墅之一。别墅华丽的房间内有由当时一些大师绘制的壁画装饰。大多数人来这里，是为了看拉斐尔设计的油画**《丘比特和普塞克》**（Cupid and Psyche）。该画现在存放在四周用玻璃围住的凉廊里，于 1517 年由该艺术家的助手最终完成。画家和艺术历史学家瓦萨里称，拉斐尔之所以没有完成这个作品，是因为他醉心于他的情妇——由他创作的肖像画《德尔纳瑞娜》的原型，这使他很难集中精力创作。虽然有美人分散精力，但是拉斐尔设法在隔壁房间里完成了油画壁画**《嘉拉提亚》**（Galatea）。画面上充满田园风味的乡村场景点缀着葛拉蒂。她坐在扇贝马车上，其中一扇弧形窗上有一个巨大的头，据说是米开朗琪罗画上去的。别墅的天花板壁画描绘的是基奇诞生时的星座，由该建筑的建筑师佩鲁齐创作，他还装饰了楼上的展望大厅（Salone delle Prospettive），用错视画法阳台让你纵观当代罗马的风景，这是错视画法最早运用于阳台的例子之一。

台伯河圣塞西利亚教堂（Santa Cecilia in Trastevere）

Piazza di Santa Cecilia 22 · 教堂：每天 9:30~13:00、16:00~19:15 · 出土文物 €3 · 音乐长廊：周一至周六 10:00~12:30 · €2.5 · 进入需要按教堂门左边的门铃

台伯河岸区最迷人和最有吸引力的风景之一，就是**台伯河岸圣塞西利亚教堂**，它那 18 世纪的外貌掩饰了其非凡的历史，同时让人浮想联翩。教堂最初在圣塞西利亚建造于 2 世纪的老宅基础上建造，她的丈夫瓦莱里恩由于拒绝拜罗马上帝被处死，而她本人随后由于基督教信仰而被残害。据说，圣塞西利亚被锁在她自己的高温浴室里几天但没有死，在被折磨时还唱着歌（圣塞西利亚是音乐守护神）。她的头最终被人用斧子砍下一半，但她还是没有死，直到刽子手对她进行了几次殴打才最终死亡。在高高的圣坛下，斯特凡诺·麦德诺创作的雕像，展示了圣塞西利亚于 1599 年被发掘时的未腐烂的身体，她的脖子上还有三个深深的伤口。浴室和这所罗马房屋其余部分的出土文物在地下室里展览。到目前为止，更吸引人的还是正殿的**音乐长廊**（Singing Gallery）。那里展示着彼得罗·卡瓦利尼创作于 13 世纪末的壁画《最后的审判》。该壁画曾经覆盖整个教堂，是弥足珍贵的装饰品遗迹，也是当时极具影响力和魅力的自然主义作品。

贾尼科洛山（Janiculum Hill）

从台伯河岸区中心出发，沿 Garibaldi 大街步行了约 15 分钟，就可以来到**贾尼科洛山**顶。它不是最初的罗马七丘之一，但是该山中心区拥有最好最可亲近的风景。从 Scala 大街出发沿塞德鲁巷（Vicolo del Cedro）走并在末端处上台阶，穿过主路，续行到该山的台阶上，就到了贾尼科洛散步道（Passeggiata del Gianicolo），然后来到**加里波第广场**（Piazzale Garibaldi）。在这里有一门大炮，每天中午都为罗马人发射，用来核对他们的手表。只要你来到这里，罗马城各处绝美的风景都可以一览无遗。

波特塞门跳蚤市场

台伯河岸区有些地方破烂不堪，但也最有特点，可以在周日前去闲逛。其中，**波特塞门跳蚤市场**（Porta Portese Flea Market）就是一个不错的选择。该市场从波特塞门出发沿 Portuense 大街向下，一直延伸到台伯河岸区火车站，市场上人流摩肩接踵、拥挤不堪。这里摆满了古董、旧摩托车配件、便宜衣服、家用商品、小古董、古玩物和各种各样的便宜货。早市大约从 7:00 开始，如果你想买东西，最好提早前来。这些琳琅满目的便宜货，一般不到 10:00 就都被人们扫光了，之后，人群更密集，到午饭时该市场几乎全部交易都已结束。

1 梵蒂冈（Vatican）

梵蒂冈位于台伯河西岸，就在城市中心对面。**梵蒂冈城**于 1929 年作为一个主权国家建立，国土微小，在其较远的西端环绕着高墙，近处的墙壁上开有门，穿过城门，你会进入梵蒂冈城，看到**圣彼得大教堂**，以及其柱廊广场上的朝圣者。该国的 1000 居民有自己的无线电广播站、日报、邮政服务和安全部队，还有穿着艳丽服装，受罗马教皇雇佣的瑞士卫兵。人们认为圣彼得就埋在梵蒂冈山上的一个异教墓地里，因而有了这座长方形基督教堂建筑，以敬奉他的名字，而天主教教堂的总部也设于此。圣彼得显然是来梵蒂冈旅游的重点之一，而你可以独自游览的梵蒂冈宫的唯一部分是**梵蒂冈博物馆**。这里简直是世界上最大、最丰富、最引人注目，也最令人疲惫不堪的博物馆建筑群。

圣天使城堡（Castel Sant'Angelo）

Lungotevere Castello 50 · 周二至周日 9:00~19:30 · €8.5 · ☎ 06 681 9111 · ⓦ castelsantangelo.com

圣天使城堡的巨大圆形外观标志着那里是梵蒂冈的边缘。该城堡由哈德良作为他自己的陵墓设计和建造。在 6 世纪时曾经改名，当时，伟大的罗马教皇格里高利在这里目睹了圣迈克尔结束一场恐怖瘟疫的情景。罗马教皇把这个建筑改为一座堡垒，并建造了一个过道，以把它与梵蒂冈连接起来，在梵蒂冈被围攻或入侵时，该城堡可以作为一个临时避难所。

该城堡**内部**，有一个螺旋形坡道通向陵墓的中心。你只要通过一个可开闭的吊桥，就能来到顶上的主层。建筑师在那里建造了一个小宫殿，容纳罗马教皇的杰出居民。后来，罗马教皇保罗三世对这里进行了精心的修缮，包括美丽的保利纳厅（Sala Paolina），它镀金的天花板上装饰着法尔内塞家族的徽章。在别的地方，一些房间里保存着剑、盔甲、枪等，而另一些房间用奇形怪状的东西和油画丰富地装饰（不要错过第三层的克莱门特七世的浴室，那里有原装的热水和凉水水龙头，还有适度的情色壁画）。城堡下面是地牢和储藏室，你可以从螺旋形坡道瞥见它们。这些存在，证明了这里曾经是文艺复兴时期声名狼藉的恐怖监狱。在城堡楼上安静的**咖啡馆**里，你可以享受罗马周边最好的景色。

圣彼得广场（Piazza San Pietro）

罗马的众多广场中，最著名的就是圣彼得广场。百闻不如一见，贝尼尼设计的**圣彼得广场**果然不负众望，在抵达广场的最高处之前，你不可能真的了解到它的规模，但是如手臂般展开的柱廊欢迎来自世界各地的人们投入天主大教堂的怀抱中。广场中央的方尖碑由卡利古拉在公元 36 年带到罗马，并于 1586 年搬到这里。当时，西克斯图斯五世命令把它竖立在长方形基督教堂前面，为完成这个任务工人们花了 4 个月的时间，由于教派斗争，当时的工人不得不悄然行动，并时刻处在死亡的威胁之下。广场两边匹配的喷泉分别是卡罗·麦德诺（右边）和贝尼尼（左边）的作品。在方尖碑和每个喷泉中间，一块圆形石头放在人行道里，标记一个椭圆形的焦点，从这里出发，广场周界上的四排圆柱完美地排列成了一条线。

圣彼得（St Peter's）

4 月至 9 月 7:00~19:00，10 月至次年 3 月 7:00~18:00 · ⓦ stpetersbasilica.org

人们习惯称呼彼得大教堂（Basilica di San Pietro）为**圣彼得**。它是天主教教堂的主要神殿，由 16、17 世纪意大利数位最伟大的建筑师在圣彼得的坟墓上建造。通过广场右侧的一条通道，你可以进入这座长方形基督教堂（另两个通道通向地下洞室或上至圆屋顶）。记住，不管你首先选择哪个，都需要穿着**适当的衣服**进入。因为这里对于穿着打扮的要求仍然比较保守，这意味着你不能裸露膝盖和肩，这是一个执行得非常严格的规定。

内部（The interior）

径直进入教堂后，第一眼就能看到右边米开朗琪罗著名的雕像《**圣母怜子图**》（Pietà）。该作品是在米开朗琪罗年仅 24 岁时完成的。整个殿堂内部呈十字架形，十字架交叉点便是教堂中心，在这里，你会发现雄伟的**圆屋顶**向上升起，就位于圣彼得坟墓位置的正上方。圆屋

顶直径 41.5 米，是罗马最大的圆屋顶，由四个巨大的墩柱支撑，还装饰着浮雕图案，以描绘该教堂的“主要遗迹”，包括：圣维罗妮卡的手帕，该手帕曾用于擦耶稣基督的脸；圣朗吉努斯的刺，那是刺穿耶稣基督肋部的长矛；还有一个真正的十字架。

在正殿右侧，**圣彼得的青铜雕像**（Statue of St Peter）是该教堂另一个最受崇拜的遗物，它的右脚已被虔诚的圣地朝拜者磨得异常平滑。青铜也是在贝尼尼设计的螺旋上升的**青铜华盖**（Baldacchino）中使用的材料，华盖 26 米高，由 927 吨金属铸造，在 1633 年被从万神殿屋顶搬来。贝尼尼狂热的雕刻也装饰着教堂的半圆形后殿，他的青铜王座包覆着圣彼得的椅子，然而，更有趣的是安置在南十字形翼部的**亚历山大七世的纪念碑**（Monument to Alexander Ⅶ）。纪念碑的雕刻显示，胳膊受伤的骷髅在沉重的大理石窗帘下挣扎，在它上面，罗马教皇基奇正跪着祈祷。

珍宝馆和洞室（treasury & grottoes）

走廊那边的一个入口通向**珍宝馆**（每天：4 月至 9 月 9:00~18:15，10 月至次年 3 月 9:00~17:15；€5），除了很多华丽的珍宝，还有 15 世纪末的罗马教皇西克斯图斯四世的青铜坟墓，由波拉约奥恰建造。你还可以选择游览**洞室**（每天：4 月至 9 月 8:00~18:00，10 月至次年 3 月 7:00~17:00），就位于教堂中心的正下方。它们不是传说中圣彼得本人的埋葬地点，但是很多后来的罗马教皇都埋葬于此，包括最后一位教皇，约翰 · 保罗二世。

屋顶和圆屋顶（roof & dome）

每天开放：4 月至 9 月 8:00~17:45，10 月至次年 3 月 8:00~16:45 · 经由电梯 €7，使用楼梯 €4

那里可以通过三个主要外部入口之一进入，花点钱上到**屋顶和圆屋顶**是完全值得的。因为，从围绕着圆屋顶内部的走廊可以欣赏到一个巨大无比的教堂。你还可以从屋顶试着挑战自己，上到圆屋顶顶上的天窗，从那里远眺四周，城市**风景**正像你所期待的那样壮丽无比。

梵蒂冈博物馆（Vatican Museums）

Viale Vaticano 13 · 周一至周六 9:00~18:00，最后进入时间 16:00，每月最后一个周日 9:00~14:00，最后进入时间 12:30；公共假日和宗教假日关闭 · €15，18 岁以下青少年及 26 岁以下学生凭学生证 €8，在网上预订的所有票都加收 €4，每月的最后一个周日免费；音频介绍 €6 · Ⓦ vatican.va；Ⓦ bigliettteriamusei.vatican.va（在线订票）

毫不夸张地说，罗马城的其他博物馆根本比不上**梵蒂冈博物馆**。它坐落在 Vaticano 大街上，从圣彼得出发的话需要步行 15 分钟。罗马历史上的很多战利品都放在这里，既有古罗马时代的也有后来的。其中的原因，并没有让人感到惊奇。因为在文艺复兴时期，众多意大利最好的艺术家均受雇于富有的罗马教皇，结果艺术家们创作出一系列作品塞满了博物馆。这些比比皆是的展品使大多数欧洲其他博物馆都自愧弗如。

庇护 · 克莱门提诺博物馆（Museo Pio-Clementino）

在梵蒂冈博物馆入口的左边是**庇护 · 克莱门提诺博物馆**。它是梵蒂冈一些最好的古典雕像的聚集地，包括对文艺复兴时期艺术家们的影响超过任何其他东西的两座雕像：一座是恬静的《阿波罗》（Apollo Belvedere），这是罗马人对公元前 4 世纪原作的一个仿制品；另一座

梵蒂冈博物馆：计划一次游览

像其名字表明的那样，该建筑群实际上拥有一系列不同主题的博物馆，分别展示古典雕像、文艺复兴时期的油画、伊特鲁里亚遗物、埃及人工制品等。博物馆收藏品异常丰富，让人流连忘返，更不用说建筑本身及其装饰了。在这里试图看完所有东西是不可能的，至少一次游览是不行的，而你真的不应错过的是拉斐尔诸室和西斯廷教堂。当你要游览博物馆时，需要先做好计划。首先，在你开始游览前，要决定你想在这里花多长时间和你想看什么。其次，你花多长时间都可以，从一个小时到一整天；不过，由于你将会到处游走，很容易疲劳，所以最好先直截了当地来到你最感兴趣的目标，而不要在路上浪费太多时间。最后，你要记住，这里的收藏品处于一个不断修补的状态，常常关闭和转移而且几乎没有提前通知，因此，关于当前情况及可参观的展品，可浏览 Ⓦ vatican.va 网站查询。

是公元前1世纪的《拉奥孔》(Laocoön)，它展示了一个特洛伊牧师因为发出特洛伊木马危险的警告而被巨蛇紧紧缠住，这是最著名的古典雕像。

这里还有罗马皇帝的半身像和雕像、奇异的罗马地板镶嵌图案和所谓的《克尼多斯的维纳斯》(Wenus of Cnidos)，这是这位女神第一个为人所知的雕像。

格里高利埃及博物馆 (Museo Gregoriano Egizio)

格里高利埃及博物馆不是梵蒂冈博物馆的主要旅游重点，但它拥有一批卓越的古埃及手工艺品，包括一些精心绘制的木乃伊盛放匣（和两具木乃伊），还有canopi，蜡石条纹大理瓮，用于存放死者的内脏。馆内部分重建的塞拉皮斯神殿(Temple of Seiapis)，来自哈德良在蒂沃利附近的别墅，神殿旁还有一尊哈德良的情人安提诺乌斯的雕像，他溺死在神殿位于埃及的原型附近，这也是哈德良建造这座神殿的原因。

伊特鲁里亚博物馆 (Museo Gregoriano Etrusco)

伊特鲁里亚博物馆拥有来自南埃特鲁斯坎遗址的众多收藏品，包括雕刻、葬礼艺术品和实用艺术品。它们是对朱利亚别墅内丰富的伊特鲁里亚收藏品的一个很好的补充。特别值得看的是来自Regolini-Galassi古墓发掘物，公元前7世纪，由人们在切尔韦泰里附近发现，包含两男一女三位伊特鲁里亚贵族遗骸，妇女的胸甲和她巨大的fibia（扣子）是金的。还有盔甲、一个青铜床架、一架葬礼马车和一架四轮马车，以及大量巨大的存储罐。这些遗迹显示，贵族们将当时的食物、油和葡萄酒都存放在罐里，以备晚年享用。

坎代拉勃利陈列室和挂毯馆 (Galleria dei Candelabri & Galleria degli Arazzi)

在伊特鲁里亚博物馆外面，有一个大型纪念碑性质的楼梯通往下层的**坎代拉勃利陈列室**。该室的壁龛由从帝国罗马别墅拿来的巨大枝状大烛台装饰，而**挂毯馆**（织锦画陈列室）有拉斐尔画派设计的比利时织锦画挂毯。

地图画廊 (Galleria delle Carte Geografiche)

地图画廊（地图陈列室）的长度等于前面两个陈列室之和。16世纪末，该画廊根据罗马教皇格里高利八世的要求进行装饰，以显示全意大利、地中海的主要岛屿和法国境内的罗马教皇的领土，还有海上共和国威尼斯和热那亚的大比例尺地图。

拉斐尔诸室 (The Raphael Rooms)

拉斐尔诸室是罗马教皇朱利叶斯二世的私人公寓，他在搬到这里时，委托拉斐尔以与时代合调的风格重新装饰它们。拉斐尔在1520年计划完成前去世，但有两个房间是他画的，其他的则由他的学生完成，这些房间是文艺复兴时期的重要作品之一。**艾略多罗室**(Stanza di Eliodoro)，第一个房间，在拉斐尔去世5年后由他的学生绘制，因其油画《博尔塞纳的弥撒》(Mass of Bolsena)而知名；该画与1260年在拉齐奥北部城镇出现的奇事有关。在对面的窗墙上有一幅《拯救圣彼得》(Deliverance of St Peter)，该画显示这位圣徒在一次劫狱中得到上帝的天使的帮助。另一个主要房间——**署名室**(Stanza della Segnatura)或称教皇的书房，在1508~1511年绘制，当时拉斐尔第一次到罗马，其画作水平几乎达到了这位画家的艺术顶峰。悬挂在一进门这面墙上的《雅典学院》(School of Athens)最能吸引你的注意；这幅画描绘了科学原理的胜利，来自古代的所有伟大智慧都被表现了出来。它的对面是《圣餐的辩论》(Disputation of the Sacrament)，是对宗教教条的一个重申，画面展示了数位罗马教皇、红衣主教、主教、医生，甚至诗人但丁。

波吉亚公寓 (Appartamento Borgia)

在拉斐尔诸室外，**波吉亚公寓**属于朱利叶斯二世痛恨的前任亚历山大六世。如今，这里收藏有一大批现代宗教艺术品，其天花板壁画由平图里乔在1492~1495年绘制，是人们来这里游览的主要原因。

西斯廷教堂（Sistine Chapel）

有台阶可以从拉斐尔诸室通向**西斯廷教堂**，这是一个巨大的，像谷仓一样的建筑。过去，它是罗马教皇正式的私人教堂和红衣主教秘密会议的地点，用于选举每位新主教。这里的天花板壁画和圣坛墙上的油画《最后的审判》，是世界上参观人数最多的油画。据估计，平均每天大约有 1.5 万人走进这里欣赏。要看天花板，最好有一部望远镜，才能看得更加清晰，但记住，这里严禁照相，而官方也禁止游客说话，这是一个常常被游客忽视的规则。

教堂的墙由文艺复兴时期的几位卓越的画家，包括平图里乔、佩鲁吉诺、波提切利和基尔兰达约等共同装饰；最近才被恢复过来，是一个雄伟的重要看点。但它们与米开朗琪罗更著名的**天花板壁画**比起来，显得黯然失色。这些壁画由罗马教皇朱利叶斯二世在 1508 年委托米开朗琪罗绘制，描述了《旧约全书》的场景，从在圣坛端的《创世之光》（Creation of Light）到门上的《诺亚醉酒》（Drunkennress of Noah）。在画中，人们还可以看到异教徒女巫和《圣经》的预言者，包括预言者耶利米的形象，以及一个看上去疲惫的米开朗琪罗沉思的自画像。

在教堂圣坛的墙上，**《最后的审判》**（Last Judgement）由米开朗琪罗精心画成。当时，米开朗琪罗用了 4 年时间，独自一人潜心创作。这将是你看到的最有灵感和最均匀的大规模油画。其中心由基督占据，他愤怒地转向地狱，同时向被定罪的人作手势。下面，一群天使吹向喇叭以把死人从睡梦中唤醒。左边，人们从坟墓中醒来，或者飘向天堂，或者被天使拉到基督面前。在右下侧，冥府渡神夫戎，地狱的看守人，用手中的船桨击打那些从船上跌落的灵魂，将他们打进地狱之门。

新翼陈列室和恺撒馆（Braccio Nuovo & Museo Chiaramonti）

新翼陈列室和**恺撒馆**都有古罗马的雕刻。众所周知，它们是梵蒂冈最绝妙的艺术品，有近 1000 座雕像被塞进两个长廊里。新翼陈列室在 19 世纪初期建造，以展示古罗马特别珍贵的雕象，此外还藏有奥古斯都最著名的现存肖像和一尊看上去奇异的雕像。这个奇异雕像用于纪念尼罗河的伟大功绩，表现了尼罗河每年一次的泛滥给埃及带来大量肥沃的土壤和灌溉水源。300 米长的**庇护长廊**（Chiaramonti gallery）特别令人惊叹，布满上百尊不知名的、眼神空洞的古罗马人的冷酷半身像雕刻，此外，还有一些古怪的神灵形象。这里值得你前来悠闲地漫步，可以看到一些真实的古罗马民众形象，包括愁眉不展的薄嘴唇主妇、遭受愤怒或半笑的人责备的小孩和身体松垂起皱纹的古代老人。

美术馆（Pinacoteca）

美术馆位于梵蒂冈博物馆的主中心远端的一个单独的建筑里。它在罗马画廊中的排位很靠前，有从文艺复兴时期早期至盛期，一直到 19 世纪的一系列作品。早期作品有乔托绝妙的西莫内斯基三联画（Simoneschi），14 世纪初为老圣彼得创作的《圣彼得和保罗的殉难》（Martyrdom of Sts Peter and Paul）马萨卡、费拉·安吉利科和费拉·菲利波·里皮的作品，以及梅洛佐·达·弗利的音乐天使——画家委托为圣使徒教堂制作的一幅壁画的碎片。

拉斐尔的作品被单独收藏于一个房间内，在那里，你将发现《全显圣容》（Transfiguration）。当他在 1520 年去世时几乎已经完成了这幅画作；而《圣母玛利亚的加冕礼》（Coronation of the Virgin）是在他仅仅 19 岁时所画，而在左边《草地上的圣母》（Madonna of Foglino），画面中还有施洗圣约翰阿西西的圣弗朗西斯和圣杰罗姆。此外，你还可以看一看这些油画中最令人毛骨悚然的作品，普桑的《圣伊拉兹马斯的殉难》（Martyrdom of St Erasmus），描绘了这位圣徒在“肢解成四部分”前，正在被“拽”的场景。

抵达和离开 罗马

乘飞机

罗马有两个机场：一个是达·芬奇机场（Leonardo da Vinci），它的更为人所知的名称为菲乌米奇诺机场（Fiumicino）；另一个是钱皮诺机场（Ciampino）。菲乌米奇诺机场运营大多数定期航班。关于罗马这两个机场的信息，在下面有具体详述 ⓣ 06 65 951 ⓦ adr.it。

菲乌米奇诺机场 该机场通过直达火车与罗马中心

1

常用的交通线路

巴士

23 路 Clodio 广场—复兴广场 -Ponte Vittorio Emanuele-Ponte Garibaldi-Marmorata 大街—奥斯提亚广场 -Centrale Montemartini-Basilica di S. Paolo。

30 路快车（周一至周六）Clodio 广场 -Mazzini 广场—加富尔广场—文艺复兴街—Largo Argentina-威尼斯广场—Lungotevere Aventino-Marmorata 大街—Piramide-C.Colombo 大街—EUR。

40 路快车 特米尼—民族大街—威尼斯广场—Largo Argentina—Pia 广场。

60 路快车 Nomentana 大道—Porta Pia—九月二十大街—共和广场—民族大街—威尼斯广场—帝国广场—罗马圆形大剧场—Maximus 马戏团—Piramide。

62 路 Bologna 广场—诺门塔纳大道—Porta Pia—巴贝里尼广场—S.Silvestro 广场—科尔索大道—威尼斯广场 V.Emanuele 街—Borgo Angelico—Pia 广场。

64 路 特米尼—共和广场—民族大街—威尼斯广场—Largo Argentina—V.Emanuele 街—Stazione S. Pietro。

75 路 Poerio 大街（Monteverde）—Induno 大街—Porta Portese—泰斯塔西奥—Piramide—Maximus 马戏团—罗马圆形大剧场—加富尔大街—特米尼—独立广场。

175 路 特米尼—巴贝里尼广场—科尔索大道—威尼斯广场—罗马圆形大剧场—Maximus 马戏团—阿文提诺—奥斯提亚车站。

271 路 圣保罗—奥斯提亚大街—Piramide—Aventino 大街—Maximus 马戏团—罗马圆形大剧场—威尼斯广场—Ponte Sisto—圣天使城堡—Vitelleschi 大街—复兴广场—奥塔维亚诺—Foro Italico。

492 路 Stazione Tiburtina—Verano 广场—特米尼—巴贝里尼广场—科尔索大道—威尼斯广场—Largo Argentina- 文艺复兴街—加富尔广场—复兴广场—Cipro（梵蒂冈博物馆）。

590 路 与地铁 A 线路线相同，但残疾人可乘；每 90 分钟一班。

660 路 Largo Colli Albani—阿比亚新道—阿比亚古道。

714 路 特米尼—圣母大殿—梅卢拉纳大街—拉特朗圣若望大殿—Terme di Caracalla-EUR。

910 路 特米尼—共和广场—Pinciana 大街（波各赛别墅）—Euclide 广场—Palazzetto dello Sport—曼西尼广场。

小型巴士

这些**小型巴士**经过罗马中心狭窄街道的圆形线路。

116 路 Porta Pinciana—威尼托大街—特里托内大街—西班牙广场—S. Silvestro 广场—文艺复兴街—花市广场—法尔内塞广场—Lungotevere Sangallo-Terminal Gianicolo。

相连，到特米尼 30 分钟，费用是 €15；6:38~23:38，每 30 分钟一班车。此外，还有巴士，由 COTRAL 运行，一天大约 6 班，1:15~15:30（周末到 19:00），到特米尼的五百人广场（单程 €4.5，没有往返票 Ⓦ cotralspa.it）。当然，你也可以乘坐 SIT 巴士，5:00~20:30，每半小时一班，到 Marsala 大街（单程 €5，往返票 €10 Ⓦ sitbusshuttle.it）。最后，还有 Terravision 巴士，在 5:30~22:55 之间每半小时一班车（单程 €4，往返票 €8 Ⓦ terravision.eu）。所有巴士都需要大约 45 分钟。还有较慢的火车到奥斯汀斯站和 Tiburtina 站（票价 €5.5），车站在城中心的边缘，在罗马地铁附近也停。到市中心的出租车，你将支付固定价格 €40，需要 30~40 分钟。

钱皮诺机场 从钱皮诺机场出发，Terravision 和 SIT 巴士公司大约每半小时有一班车发往特米尼。在特米尼，它们停在 Marsala 大街；票价是 €4（相反方向是 €6），往返票 €8。所有班次都需要 30~45 分钟。如果你不想去特米尼，而待在 A 线上的一个地铁站附近（例如，在西班牙台阶或威尼托大街地区附近），那么，你可以乘巴士从机场到 A 线地铁终点的 Anagnina 地铁站，并从那里乘地铁到你的目的地（20 分钟；大约 €3），或乘巴士到钱皮诺站并从那里乘火车到特米尼（大约 €3.5）。进入市中心的出租车的固定价格是 €30（30~40 分钟）。

乘火车

从意大利或实际上从欧洲的大多数地方出发，乘火车前往罗马旅行，你都可以来到特米尼站。该站位于罗马所有部分的中心，是两条地铁线路和很多市内巴士线路的交会点。这里有存放行李的设施，在 24 站台的低层（每天 6:00~ 午夜；€3.8/5 小时，之后是 €0.6/ 每小时）。罗马还有其他一些火车站，Tiburtina 是一些南—北城市间穿梭火车的停靠站。拉齐奥地区的火车线路由特米尼站的 Regionali 站台管理（它远离正常站台，需要步行 5 分钟才可到达）。在 Flaminio 广场还有罗马—诺德线的站点，你可以从该站点上车前往维泰博。

目的地 罗马（特米尼站）到：安科纳（每小时 1 列，4 小时）；安奇奥 / 内图诺（每小时 1 列，1 小

117 路　San 拉特朗圣若望大殿—伽利蒙塔纳广场—Due Macelli 大街—巴布伊诺大道—人民广场—科尔索大道—威尼斯广场—民族大街—班提大街—罗马圆形大剧场—拉比卡那大街。
119 路　人民广场—科尔索大道—威尼斯广场—Largo Argentina- 特里托内大街—巴贝里尼广场—威尼托大街—Porta Pinciana—巴贝里尼广场—西班牙广场—巴布伊诺大道—人民广场。

有轨电车
2 路　Flaminio 广场—弗拉米尼亚大街—Tiziano 大街—MAXXI—曼西尼广场。
3 路　Stazione Trastevere—Marmorata 大街—Piramide-Maximus 马戏团—罗马圆形大剧场—圣若望—圣老楞佐—诺门塔纳大道—Parioli-Belle Arit 大街。
8 路　Casaletto-Stazione Trastevere-Mastai 广场 -Trastevere 大街 -Largo Argentina。
14 路　特米尼—维托利奥伊曼纽广场—Porta Maggiore-Prenestina 大道（Pigneto）。
19 路　Porta Maggiore—圣老楞佐—Verano 广场—Regina Margherita 大街—Belle Arti 大街—弗拉米尼亚大街—奥塔维亚诺—复兴广场。

夜间巴士
N1 路　与地铁 A 线线路相同。
N2 路　与地铁 B 线线路相同。
N7 路　Clodio 广场—Flaminio 广场—加富尔广场—Largo Argentina—威尼斯广场—民族大街—特米尼。
N8 路　Trastevere 大街—威尼斯广场—民族大街—特米尼。
N10 路　奥斯提亚广场—Lungotevere De'Cenci—克雷申奇奥大街—Belle Arte 大街—Regina Margherita 大街—拉比卡那大街。

旅游巴士
罗马城里有几家公司提供该城的周游服务，并配有导游解说。其中 ATAC 运行的 **110 路巴士**是最好且班次最频繁的（☎ 800 281 281　Ⓦ trambusopen.com）。它从特米尼站出发，停靠罗马所有重要景点，包括西班牙广场、圣天使城堡和梵蒂冈。往返旅程大约 2 个小时。夏季，每天 8:30 ~ 20:30，每 20 分钟一班，包括假日和周日。票价是 €20，48 小时内有效，你可以到任何你想去的地方并在整个白天都可以随时上下。家庭票 €50；110 路和 **Archeobus** 的联票 €25，72 小时有效。票可以在车上买、在上车前买或在网上买。在很多热门景点，门票凭车票都可以打折。还可以考虑 Archeobus，它连接一些最有魅力的古景点，包括阿比亚古道和周边的纪念性建筑。巴士从五百人广场出发，每天运营，在 9:00 ~ 16:30 期间每半小时一班，票价 €12，48 小时内有效。你还可以买一张与巴士 110 路的联票，€25，家庭票 €40。

时）；博洛尼亚（每小时至少 2 列，2 小时）；奇维塔韦基亚（每小时至少 2 列，1 小时 10 分钟）；佛罗伦萨（每小时至少 2 列，1 小时 30 分钟）；福尔米亚（每小时至少 2 列，1 小时 25 分钟）；拉蒂纳（每小时至少 2 列，35 分钟）；米兰（每小时至少 1 列，3 小时 30 分钟）；那不勒斯（每小时至少 2 列，2 小时）；佩斯卡拉（每天 6 列，4 小时）；塔尔奎尼亚（每天 12 班，1 小时 20 分钟）。罗马（奥斯汀斯站）到：布拉恰诺（每 30 分钟 1 列，1 小时）；维泰博（每小时 1 列，1 小时 40 分钟）。罗马（Roma-Nord 线从 Flaminio 广场出发）到：维泰博（每天 5 列，2 小时 45 分钟）。火车也会从台伯河岸区和圣彼得出发。

乘巴士
乘巴士可以使你抵达城市的任何一个地方。从罗马地区外来的巴士的主要停靠站是 Tiburtina。其他停靠站包括：Ponte Mammolo（从蒂沃利和苏比亚科来的火车），Lepanto（切尔韦泰里、奇维塔韦基亚、布拉恰诺地区），EUR Fermi（内图诺、安奇奥、拉齐奥南部海岸），Anagnina（罗马城堡区），Saxa Rubra（维泰博及周边）。所有这些站点都位于地铁线路上，除了 Saxa Rubra，它在 Roma-Nord 的火车线上，每 15 分钟到 Flaminio 广场一次。
目的地　罗马（Anagnina 站）到：帕莱斯特里纳（每 45 分钟 1 班，1 小时）。罗马（Laurentina 站）到：萨波迪亚（每天 10 班，1 小时 40 分钟）；圣菲利奇（每天 10 班，2 小时）；泰拉奇纳（每天 10 班；2 小时 15 分钟）。罗马（Ponte Mammolo 站）到：帕莱斯特里纳（每天 12 班，55 分钟）；苏比亚科（每小时 1 班，1 小时 15 分钟）；蒂沃利（每 15 分钟 1 班，50 分钟）。罗马（Saxa Rubra 站）到：维泰博（每 30 分钟 1 班，1 小时 30 分钟）。罗马（Cornelia 站）到：切尔韦泰里（每 40 分钟 1 班，1 小时 10 分钟）；奇维塔韦基亚（每 30 分钟 1 班，1 小时 35 分钟）。

自驾车
自驾来罗马是难以理解的，而且是不可取的，除非你习惯在意大利境内驾车并知道你将停在

1

车票和交通卡

在所有形式的公共交通工具上单一票制的**车票**（称为 BIT）现在都是每张 €1.5，可搭乘任意次数的巴士和有轨电车及一次地铁，有效时间是 75 分钟。上车后，你手中的巴士票应在车上的机器上进行检票。你可以从 Tabacchi（烟店）、报摊和设在所有地铁站和主要巴士站内的售票机买票。如果你会频繁使用交通工具，就值得花 €6 买一张**一日通卡**（BIG），或花 €16.5 买一张**三日通卡**（BTI），或花 €24 买一张**七日通卡**（CIS）。注意，如果逃票将遭受很重的罚款。

哪儿。如果你从北边的 A1 公路前来选择“Roma Nord”出口；从南边来，选择“Roma Est”出口。这两条线路都通向 Grande Raccordo Anulare（GRA），它环绕罗马并与进入城中心的所有要道连接处。从北边来的连接处是 Cassia 大街，从东北来的连接处是 Salaria 路，从东边来的连接处是 Tiburtina 大街或 Nomentana 大道，从南边来的连接处是 Appia Nuova 道和 Pontina 大道，从东南来的连接处是 Prenestina 大道和 Casilina 大道或 Cristoforo Colombo 大街，而从西北来的连接处是 Aurelia 大街。

周边交通

如果你想在罗马中心四处游览，最好的方式就是步行。ATAC 运行的公共交通系统，具体为巴士、地铁和有轨电车——便宜、可靠并且快速，只要交通状况允许。在特米尼站外边的五百人广场的中心有一个信息办事处，在 Ⓦ atac.roma.it 网站上有英语信息并可以提供线路计划。

乘巴士 巴士一直运行到大约午夜，之后，一个夜间巴士网络开始运行，前往城市的大多数地方并运营到凌晨约 5:00。

乘地铁 地铁运营时间为 5:30~23:30（周六至次日 0:30）。A、B 两条线在特米尼交叉，在市中心只有少数站；第三条线，C 线预计 2015 年内完成。

乘出租车 乘坐出租车最简单的方式是找到最近的出租车停车处（fermata dei taxi），中央停车处包括特米尼、威尼斯广场、银塔广场、圣西尔维斯特广场、西班牙广场、人民广场和巴贝里尼广场等。你还可以直接呼叫出租车（Ⓣ 06 3570 / 06 4157 / 06 6645 / 06 4994 / 06 5551），但要记住，这些呼叫的出租车通常费用更高，因为从派出租车接你的时候就开始打表了。从城中心的一边到另一边费用应不超过 €10，周日或夜间大约是 €15。所有出租车都有一个英语价格卡，显示当前的价格。

骑自行车 你可以利用罗马的自行车共用计划（Ⓦ roma-n-bike.com）骑自行车游览该城。在特米尼，地铁 Spagna、Ottaviano 站或任何其他线路的终点站都可以购买一张预付卡，卡的价格是 €10，起步就扣 €5，此后每小时的费用是 €0.5，在城镇各处都有足够多的还车网点，很方便。或者你可以租一辆自行车或小型摩托车 Barberini（Via della)。租车地点在巴贝里尼，Purificazione 大街 84；每天 9:00~19:00 Ⓣ 06 488 5485 Ⓦ rentscooter.it），提供自行车（€10/ 每天）、机动脚踏两用车和小型摩托车（€30/ 每天起步）。Bici e Baci（Via del Viminale）5；每天 8:00~19:00 Ⓣ 06 482 8443 Ⓦ bicibaci.com）也可以租车，自行车 €4 每小时，€11 每天；机动脚踏两用车从 €6 每小时，€19 每天起步；小型摩托车 €10 每小时，€40 每天。

旅游信息

旅游局 在菲乌米奇诺机场的 2 号航站楼有一个旅游局的办事处（每天 9:00~18:30 Ⓣ 060 608），在特米尼有一个旅行咨询处（Via Giolitti；每天 8:00~19:30；电话号码同上），而在市中心周边的关键位置均设有信息亭（每天 9:30~19:30；详细介绍见下页框中文字）。

Enjoy Rome 你还可以这家私人运营的旅游公司（Via Marghera 8/A；周一至周五 9:00~17:30，周六 8:30~14:00 Ⓣ 06 445 1843 Ⓦ enjoyrome.com）。那些友好且会讲英语的工作人员会分发给你很多免费资料，他们还为游客提供免费找客房的服务并组织游览活动。此外，这里还有行李寄存服务，并运营到菲乌米奇诺和钱皮诺的往返巴士。

住宿

虽然游客众多，但是罗马有足够的住宿设施。从总体上讲，过去几年城中心酒店的服务质量越来越好，入住率也大大提高，同时有很多新型精品酒店和现代民宿开业。但为了不影响你的旅程，最好提前预订，特别是在罗马最繁忙的时间段——从复活节到 10 月底和圣诞节期间。此外，如果在线预订客房，还可以得到非常好的价格，有时候预订价格是挂牌价格的一半。

酒店和民宿

罗马很多最便宜的住宿地方离特米尼站很近，但这里不是该城最好的部分，因为在古城区或鲜花广场周边也有很多价格公道的住宿地。但你将需要提前很长时间预订才能确保有房可住。三叉戟、许愿池、奎里纳尔山、威尼托大街附近和西班牙台阶周边是住宿水平更高的地方，尽管这里也有少数可以负担得起的选择。你还可以考虑住在河对岸的普拉蒂区，这是一个舒适的地区，远离市中心的嘈杂，并且很容易到达梵蒂冈。你还可以住在有活力的台伯河岸区，虽然也在河西，但是步行入市中心特别容易。

古城区和鲜花广场

Argentina Residenza Via di Torre Argentina 47 ☎ 06 6813 5794 Ⓦ argentinaresidenza.com 地图 p.56 这所前贵族马车店已经由 Navona（见下文）的经营者改成了一个 6 个房间的酒店，是一个雅致的地方。在这里，你将会看到古代天花板与现代家具及礼仪服务的完美融合。€120

Campo de'Fiori Via del Biscione 6 ☎ 06 6880 6865 Ⓦ hotelcampodefiori.com 地图 p.58 这是一个非常友好的地方，位置极佳，有 23 个设计独特的房间。6 楼房顶景色迷人，酒店附近还有大量小公寓可以租住。€190

Due Torri Vicolo del Leonetto 23 ☎ 06 6880 6956 Ⓦ hotelduetorriroma.com 地图 p.58 这个小酒店曾经是红衣主教的住处，后来是一个妓院。现在，它已经被完全改造，并打造出宾至如归的感觉，一些房间拥有可爱的屋顶视野。酒店位置非常好，刚好在纳沃纳广场北边。€140

★ **Navona** Via dei Sediari 8 ☎ 06 686 4203 Ⓦ hotelnavona.com 地图 p.58 这是由小旅馆改造成的小酒店，建于古罗马阿格里帕浴室的遗迹上。酒店相当受欢迎，由一位友好的意大利裔澳大利亚人经营，酒店的位置优越，靠近纳沃纳广场，房间布置也非常好。€120

Portoghesi Via Dei Portoghesi 1 ☎ 06 686 4231 Ⓦ hotelportoghesiroma.it 地图 p.58 酒店的服务相当好、设施齐全，虽然那些现代感十足的房间有一点缺乏特性，但是它离古城区大多数有吸引力的地方仅有一步之遥。酒店早餐会端到顶层，让客人一边享受美食一边欣赏美景。€160

Santa Chiara Via S.Chiara 21 ☎ 06 687 979 Ⓦ albergosantachiara.com 地图 p.58 这是一个热情待客的酒店，地理位置优越，坐落在万神殿后面一个安静的广场上。酒店客房比温馨的休息室还要好，而且这里的一些客房可以远眺神庙遗址圣母教堂。€200

Smeraldo Vicolo dei Chiodaroli 9 ☎ 06 687 5929 Ⓦ smeraldoroma.com 地图 p.56 这是一个干净舒适的酒店，内饰充满现代感且线条柔和，房间有明亮的新浴室、电视和空调。露台和一些房间可以看到罗马可爱的屋顶景色。不过，酒店不提供早餐。€100

Sole Via dei Biscione 76 ☎ 06 6880 6873 Ⓦ solealbiscione.it 地图 p.58 酒店位于中心城区最好的位置之一，而这个家族已经经营了几代时间。这里的房间简洁实用，值得花多一点钱挑较好的客房，因为那些客房可以从顶层露台欣赏到附近圆屋顶的壮观景色。€100

Teatro Pace Via del Teatro Pace 33 ☎ 06 687 9075 Ⓦ hotelteatropace.com 地图 p.58 这是一个修复得非常美丽的宫殿，离纳沃纳广场仅有几步之遥。酒店拥有令人印象深刻的巴洛克式螺旋楼梯（没有电梯）四层楼的客房内都有原始木梁、落地窗帘和豪华浴室。€210

Zanardelli Via G. Zanardelli 7 ☎ 06 6821 1392 Ⓦ hotelnavona.com 地图 p.58 该酒店与 Navona 属于同一个经营者，这是一个稍微奢侈一点的住宿选择，就在纳沃纳广场北边。酒店过去是一个罗马教皇的住处，现在经过改造，呈现出很多独创的特点。酒店房间相当雅致，有古时的铁床、镶嵌丝绸的墙壁和现代礼仪服务，而房价也合适，不会显得太高。€140

三叉戟、许愿池和奎里纳尔

★ **Casa Howard** Via Capo le Case18 & Via Sistina 149 ☎ 06 69922 4555 Ⓦ casahoward.com 地图 p.56 该酒店介于精品酒店与高档小旅馆之间，这里的小客房装饰较为独特，是罗马最时髦的酒店之一。酒店位置也好，坐落在巴贝里尼广场与西班牙台阶之间。€200

Crossing Condotti Via Mario de' Fiori 28 ☎ 06 6992 0633 Ⓦ crossingcondotti.com 地图 p.56 这里拥有上等的现代套房和公寓，处在靠近西班牙广场的一个非常棒的位置，客房装饰着很多古董及一些雅致的中性色调绘画。此外，酒店免费提供 Wi-Fi 和小吃。€250

Daphne Via cli S.Basilio55 & Via degli Avignonesi 20 ☎ 06 8745 0087 Ⓦ daphne-rome.com 地图 p.56 这是一个很受欢迎的家庭式旅馆（Pensione），由一位美国女士和她的罗马丈夫运营。这里有明亮、经过精细翻新的现代房间，分别

信息亭

圣天使城堡（庇亚广场）、纳沃纳广场（五月广场）、圣母大教堂（Olmata 大街）、特米尼站（五百人广场）、台伯河岸区（Sonnino 广场）、许愿池喷泉（Minghetti 大街）、民族大街（展览宫）。


罗马地铁和火车线路图
地铁A线
地铁B线
Roma-Lido线
Roma-Nord线
意大利国铁线路
N
至维泰博
至奥尔特&佛罗伦萨
至布拉恰诺&维泰博
至奇维塔韦基亚
乌菲米奇诺机场
至蒂沃利
至潘塔诺
至弗罗西诺内
至弗拉斯卡蒂
至聂图诺
至拉蒂纳
至韦莱特里
至阿尔巴诺拉齐莱
台伯河 River Tiber
阿涅内河 River Aniene
LA GIUSTINIANA
Prima Porta
La Celsa
Labaro
Centro Rai
Saxa Rubra
Grottarossa
Due Ponti
Tor di Quinto
Campi Sportivi
Acqua Acetosa
Euclide
FLAMINIO
Fara Sabina
Piana bella di Montelibretti
Monterotondo
Settebagni
Fidene
Nuovo Salario
Conca d'Oro
Libia
S. Agnese Annibaliano
Nomentana
REBIBBIA
Ponte Mammolo
S. Maria del Soccorso
Pietralata
Monti Tiburtini
Quintiliani
F.S. TIBURTINA
Bologna
Policlinico
Castro Pretorio
Prenestina
Serenissima
Togliatti
Tor Sapienza
La Giustiniana
Ipogeo degli Ottavi
Ottavia
S. Filippo Neri
Monte Mario
Gemelli
Balduina
Appiano
BATTISTINI
Cornelia
Baldo D. Ubaldi
VALLE AURELIA
Cipro-Musei Vaticani
Ottaviano S. Pietro
Lepanto
Spagna
Barberini
Repubblica
TERMINI
LAZIALI
F. S. SAN PIETRO
Aurelia
Fregene
Quattro Venti
Cavour
Colosseo
Circo Massimo
Vittorio Emanuele
Manzoni
S. Giovanni
Re di Roma
Pontelungo
Porta Maggiore
Villini
Alessi
Tor Pignattara
Berardi
Centocelle
Togliatti
Grano
Alessandrino
Torre Spaccata
Torre Maura
Torre Nova
Torre Gaia
Giardinetti
Torre Angela
Grotte Celoni
SAN PAOLO
Piramide
Villa Bonelli
F.S. TRASTEVERE
F.S. OSTIENSE
F. S. TUSCOLANA
Furio Camillo
Colli Albani
Arco di Travertino
Porta Furba
Numidio Quadrato
Lucio Sestio
G. Agricola
Subaugusta
Cinecittà
ANAGNINA
Magliana
Muratella
Ponte Galeria
Garbatella
Basilica San Paolo
Marconi
EUR-MAGLIANA
EUR Palasport
EUR Fermi
LAURENTINA
Tor di Valle
Vitinia
Casal Bernocchi
Acilia
Ostia Antica
Lido Nord
Lido Centro
Stella Polare
Castel Fusano
CRISTOFORO COLOMBO
Torricola
Capannelle
Ciampino

处在两个很好的位置，即巴贝里尼广场的两边。如果你不知道如何游览罗马，可以从这里得到建议。这里的一些房间还有独立卫浴，住起来既舒适又私密。€160

De Russie Babuino 9 ⓣ 06 328 881 ⓦ hotel-derussie.it 地图 p.56 这个酒店可以用"酷、雅致又简朴"来形容，这是电影明星和有钱的新潮旅行者的时尚选择。€500

★ **Grand Hotel Plaza** Via del Corso126 ⓣ 06 6992 1111 ⓦ grandhotelplaza.com 地图 p.56 这是罗马最奢侈的酒店之一，还是电影的取景场所，像《天使和魔鬼》和《十二罗汉》等。这里有奇异的大厅、有长毛天鹅绒、奢侈的织锦、枝形吊灯和染色玻璃天花板。游客心中期待的客房，在这里基本都能实现，不会让人失望。酒店拥有巨大、充分翻修的大厅，而且各种服务设备功能完好，每个房间都有 Wi-Fi。€330

Homs Via della Vite71~72 ⓣ 06 679 2976 ⓦ hotelhoms.it 地图 p.58 这个四星级小酒店在西班牙台阶地区的中心，有绝妙的屋顶露台风景、舒适的房间和非常友好的气氛。众所周知，在这个豪华地区的酒店中，很少有酒店总能保证这三项优势。€130

Hotel Art Via Margutta 56 ⓣ 06 328 711 ⓦ hotelart.it 地图 p.56 该酒店由一个女修道院精巧改造而成，它有一个给人印象深刻的酒吧和大厅。改造自一座拱状小教堂，到处都体现着现代酒店艺术。酒店地理位置极佳，正坐落在 Margutta 大街上，其设计主题崇尚奢侈，并在大部分空间布置中恰如其分地实现了这一主题。€310

Locarno Via della Penna 22 ⓣ 06 361 0841 ⓦ hotellocarno.com 地图 p.56 这间酒店中没有两个完全相同的房间，摆满了各个不同时期的古董。酒店的酒吧设计充满美感，夜里有时可以吸引几百人聚集于此。来酒吧的各色人等包括文人、电影界、艺术家和能够承担起更多费用的人，他们大多数人喜欢该酒店光怪陆离的感官享受和上流社会的无穷魅力。€270

埃斯奎林、蒙蒂和特米尼

Alpi Via Castelfidardo 84 ⓣ 06 444 1235 ⓦ hotelalpi.com 地图 p.52~53 该酒店是靠近特米尼，但更宁静且方便的选择之一，近年经过了翻新，处在车站很容易走到的距离内。这里的客房虽然有点小，但是配有浴室，住起来十分舒适，而且还提供很美味的自助早餐。这个酒店比其他同一档次的酒店都要好得多。€120

Artorius Via del Boschetto 13 ⓣ 06 482 1196 ⓦ hotelartorius.com 地图 p.56 如果你想住在蒙蒂区的中心，这个酒店是一个非常好的选择，这里有 10 间以古典风格来装饰的房间，还有一个舒适的庭院用来吃早餐，或者在黄昏后让客人们喝一杯。€180

The Beehive Via Marghera 8 ⓣ 06 4470 4553 ⓦ the-beehive.com 地图 p.52~53 店主 Linda 和 Steve 夫妇 12 年前开业时为特米尼地区的廉价住处建立了一个新标准，而他们的酒店及旅馆还提供多床和单间的选择。这里有极其清洁的共用浴室，少数套房被安排在角落周围的一个附属建筑里。提供免费的 Wi-Fi，还有一个可爱的户外酒吧区和地下早餐室。这是住得离车站近的最好的地方之一。€80

Des Artistes Via Villafranca 20 ⓣ 06 445 4365 ⓦ hoteldesartistes.com 地图 p.52~53 这是特米尼地区比较好的酒店之一，性价比较高，拥有各种各样极其清洁的房间，有的有独立卫浴，有的则没有。此外，酒店还有宿舍床，约 €25/ 床。客人可以在微风吹拂的屋顶露台上吃早餐，并计划着新一天的游览。€100

Giorni Felici Viale Ippocrate 116 ⓣ 335 838 4927 ⓦ bbgiornifelici.it 地图 p.52~53 住在这个装饰很好的公寓里，你会感觉到纯粹的罗马。这个公寓里有两个可爱的超值双人房间，每个房间都有自己的浴室。公寓离特米尼车站不远，方便游客出行。经营这个公寓的夫妇也很友善。€80

Leon's Place Via XX Settembre 90/94 ⓣ 06 890 871 ⓦ leonsplace.it 地图 p.52~53 该酒店靠近特米尼，处在一个高档住宅区的边缘，该地区有较好的购物商店和就餐地。虽然房间小点儿，但是装饰既豪华又现代，都是黑白加彩色点缀，以及新潮的设计格调。€240

Romae Via Palestro 49 ⓣ 06 446 3554 ⓦ hotelromae.com 地图 p.52~53 这是罗马自称"很帅的"酒店，由于它居住起来极其舒适，所以十分受客人的欢迎。这里有 30 个现代化房间，其房价是特米尼地区或该城范围内最超值的。酒店由友好的澳大利亚、意大利业主负责经营，同时他们还经营着路对面的 Yellow 旅舍。提供免费 Wi-Fi 和租用 iPad 服务。€130

Suite Dreams Via Modena 5 ⓣ 06 4891 3907 ⓦ suitedreams.it 地图 p.56 这个酒店拥有简单而时髦的房间，客房里有相当大的浴室，还有各种贴心服务细节，例如提供给客人使用的 DVD、图书馆等。客人在这里花钱住宿感觉很超值。€180

西里欧山、圣乔凡尼和阿文提诺

★ **Lancelot** Via Capo d'Africa 47 ⓣ 06 7045 0615 ⓦ lancelothotel.com 地图 p.52~53 酒店离罗马斗兽场仅 2 分钟的路程，这个友好的家族运营的酒店房间里铺着充满异国情调的东方地毯，此外，还有一个吸引人的酒吧。这里的免费 Wi-fi 覆盖了酒店每个角落，大厅里可以接通国际互联网的电脑也免费使用。酒店的正餐也很好，用餐时段，食客众多，每人 €25。它们还有一些停车位（€10），供自驾游者泊车。€150

Sant'Anselmo Piazza Sant'Anselmo 2 ⓣ 06 570 057 ⓦ aventinohotels.com 地图 p.52~53 这是你能选择的最宁静的地方之一，这是阿文提诺山

1

五大酒店酒吧

Beehive p.95
De Russie p.95
Grand Hotel Plaza p.95
Hotel Art p.95
Locarno p.95

酒店连锁店的其中之一。这里的房间布置得很好，每个客房都有不同主题，并且最近它们都进行了适当的翻新。这里停车是免费的。€160

台伯河岸区和普拉蒂

Bramante Vicolo delle Palline 24 ⓣ 06 6880 6426 ⓦ hotelbramante.com 地图 p.56 这间小型但很受欢迎的酒店位于宁静的Borgo大街上，地理位置优越。拥有设施完善的独立卫浴客房，浴室巨大。€230

Cisterna Via della Cisterna 7~9 ⓣ 06 581 7212 ⓦ cisternahotel.it 地图 p.52~53 这是一个友好的三星级酒店，正好在台伯河岸区中间。拥有19个房间，每个房间里装饰有华美的瓷砖地板和木梁天花板，并配有私人浴室。€90

Dei Consoli Via Varrone 2D ⓣ 06 6889 2972 ⓦ hoteldeiconsoli.com 地图 p.56 该酒店正好在普拉蒂的中心，这是梵蒂冈区域最好的选择之一。酒店房间的设计充满思想性，有可爱的屋顶露台和极友好的客房服务。在这里住宿可以停车，费用为€20一夜。€260

La Rovere Vicolo San Onofrio 4~5 ⓣ 06 6880 6739 ⓦ hotellarovere.com 地图 p.56 酒店恰好在纳沃纳广场的桥对面，安静地坐落在城市一隅，远离芸芸众生的奔忙。客房提供一个露台花园和充满古董的背景，客人住在里面会倍感放松与舒适。€140

Santa Maria Vicolo del Piede 2 ⓣ 06 589 4626 ⓦ hotelsantamaria.info 地图 p.56 这个三星级小酒店离台伯河岸区中心的圣母玛利亚广场仅有几步之遥，这里的客房围绕着一个长满橘树的花园，给人一种远离城市喧嚣的感觉。€120

旅舍

Alessandro Palace Via Vicenza 42 ⓣ 06 446 1958 ⓦ hostelsalessandro.com 地图 p.52~53 这个地方已经被众人投票当选欧洲顶级旅舍之一，闪耀着创造性的时尚。入住这里，超值附增晚钟声、一个很好的酒吧、每夜都有免费的比萨饼、免费接通国际互联网和观看卫星电视。宿舍€15，双人间€115，带浴室€130。它还有另一个分店，在Alessandro Downtown,（Via C.Cattaneo 23; ⓣ 06 4434 0147），靠近市中心在特米尼一侧。宿舍€25，双人间€95

Ostello del Foro Italico Via delle Olimpiadi 61 ⓣ 06 323 6267 ⓦ ostellodiroma.it 地图 p.52~53 罗马官方HI旅舍（非会员可以在这里加入），尽管它并不是很靠近城中心，但是你从特米尼车站也很容易抵达这里。你可以乘32、224或280路巴士并问驾驶员“ostello”在哪里；也可以提前打电话核对能否还能入住，但他们一般不会进行电话预订。宿舍€19

Ottaviano Via Ottaviano 6 ⓣ 06 3973 8138 ⓦ pensioneottaviano.com 地图 p.52~53 这个简单的靠近梵蒂冈的旅舍非常受背包旅行者的欢迎，由于背包客越来越多，所以你要提前很长时间进行预订。这里的设施有点少：房间里没有Wi-Fi，没有国际互联网接线也没有电视，仅有公共电视播放DVD。宿舍€28，双人间€50

Yellow Via Palestro 44 ⓣ 06 4938 2682 ⓦ yellowhostel.com 地图 p.52~53 这是一个友好的青年旅舍，经营者在成熟运作姊妹酒店Romae之后，同样将Yellow经营得很好，并广受欢迎。青年旅舍可以说很酷，他们经常鼓励客人在楼下的酒吧里进行狂欢，当然也比较吵。因此，如果你想追求安静的环境，它可能不适合你。Wi-Fi免费。宿舍€26，独立单元双人间€55

YWCA Via C. Balbo 4 ⓣ 06 488 0460 ⓦ ywca-ucdg.it 地图 p.56 YWCA青年旅舍对所有人开放，从特米尼车站出发步行仅需10分钟。美中不足的是，每天外面的市场可能更早地吵醒你。这里有午间宵禁和晚间宵禁便于客人调节时间。还有一间公共电视室，虽然没有Wi-Fi，但有一个国际互联网点。单人间€50，双人间€80，三人间和四人间每人€28

露营

Camping Flaminio Via Faminia Nuova 821 ⓣ 06 333 2604 ⓦ villageflaminio.it 你可以从Flaminio广场出发乘坐前往Due Ponti的Roma-Nord线火车，或坐910路巴士到Mancini广场后转乘200路巴士（要求驾驶员在“fermata piu vicino al campeggio”为你停车）。Camping Flaminio是离城市最近的营地，位于市中心以北8千米，可以露营，每人€10，加一顶帐篷€6。还有平房（双人或5人）和一个游泳池及餐馆。3月~10月开放。帐篷€26，平房€52/€155

Camping Tiber Via Tiberina Km 1400 ⓣ 06 3361 0733 ⓦ campingtiber.com 你可以乘坐Roma-Nord线火车从Flaminio广场出发（大约20分钟），然后，乘坐免费往返巴士（8:00~23:00，每30分钟一班）从附近的Prima Porta车站出发。这处营地就在台伯河旁边，这里安静、宽敞且友好，附近有一个超市、酒吧及比萨饼店、游泳池和水非常热的淋浴。它有大约100间平房（带浴室）以及3个营地区。3月~10月开放。帐篷€27，平房€42

冰激凌

Alberto Pica Via della Seggiola 12 地图 p.56 这里长期提供很多滋味与众不同的冰激凌，这里的冰激凌曾获奖，深受鲜花广场地区民众的喜爱。如果你喜欢吃冰激凌，这就是你品尝米饭布丁冰激凌的好地方。周一至周六 8:30~14:00，周日 16:30~ 次日 2:00

Alla Scala Via della Scala 51 地图 p.56 这个小店的店主是西西里人，位于台伯河岸，拥有一些城镇内最好的冰激凌，滋味与众不同，诸如肉桂和卡萨塔等，amarena（黑樱桃）和椰子味的也非常棒。每天 13:00~ 午夜，周六和周日直到次日 1:00

Cremeria Monteforte Via della Rotonda 22 ☎ 06 686 7720 地图 p.58 这是万神殿周围吃冰激凌最好的地方，这个曾经获奖的意式冰激凌（gelateria）店有很多口味，包括迷人的玫瑰花瓣——像冷的土耳其糖果。这种甜冰激凌起源于西西里人，口感极佳，如果你喜欢吃甜冰激凌，可以在这里一饱口福。周二至周日 11:00~23:00

Giolitti Via Uffici del Vicario 40 地图 p.58 这是一个意大利饮食机构，曾经获得该国顶级冰激凌的荣誉。虽然现在其荣誉已不再，这里的冰激凌相当好，有 70 种滋味可以选择。店里总是非常忙碌。周二至周日 7:00~ 次日 2:00

Palazzo del Freddo di Giovanni Fassi Via Principe Eugenio 65/67A ☎ 06 446 4740 Ⓦ palazzo-delfreddo.it 地图 p.52~53 这个极好、巨大且优美的冰激凌店，被人们称为"Fassi"，自 1880 年就开始销售美味的水果冰激凌和奶昔。周二至周六 12:00~ 午夜，周日 10:00~ 午夜

San Crispino Via della Panetteria 42 地图 p.58 距离许愿池喷泉不远，这里做的冰激凌被很多人认为是罗马最好的。其他分店分别在古城区 Piazza Maddalena 3、万神殿旁边和圣乔凡尼的 Via Acaia 56。每天 12:00~ 次日 0:30，周五和周六至次日 1:30；秋季和冬季周二不营业

餐饮

罗马是就餐的一个好地方！当你谈到当地美食的品质时，随便一个罗马市民都会对你侃侃而谈，他们对新鲜和纯正懂得非常多，并且要求非常苛刻。大多数市中心餐馆都提供标准的意大利菜单，强调传统的罗马菜。不过，也有少数更喜欢冒险的地方尝试着推出新菜，再加上有大量设施专门用于各种不同的烹调方法。在饮食上，不论现代制作工艺如何发展，传统烹饪手法被代代相传，严格保持下来。现在，罗马城内有产品丰富的比萨饼店，还有手工制作出来的薄而脆的罗马比萨饼，人们还是用烧木头的灶来烘烤比萨饼，以确保原汁原味和品质不打折。

咖啡店、快餐店和午餐店

罗马有大量地方可以让游客补充能量，包括咖啡店、快餐店和午餐店等。在一整天长时间的游玩过程中，游客难免会感觉饥肠辘辘，只能在这些地方临时解决吃饭问题。在罗马城里，人们很容易找到仅仅以游客为目标的商店。罗马的大多数酒吧都卖帕尼尼（panini）和美式三明治（tramezzini），且有大量卖烤鸡等的站立烤肉店（rosticcerie）。下面介绍的一些场所，是我们喜爱且可以享受到好品质、优雅午饭和快餐的地方。

古城区

Enoteca Corsi Via del Gesù 87~88 ☎ 06 679 0821 地图 p.58 这是一个老式罗马饮食店及葡萄酒店，所有美食都是当天新鲜制作的。菜单每天变化，且午餐时间非常繁忙，可能你不得不等位。大菜 €9，主菜 €13。周一至周六 12:00~15:00；8 月不营业

La Caffeteria Piazza di Pietra 65 ☎ 06 679 8147 地图 p.58 这是一个非常好的那不勒斯咖啡馆，店中的甜点都是每天从那不勒斯进货。这里的巴咖啡是罗马最好的之一。每天 7:30~22:00

Lo Zozzone Via del Teatro Pace 32 ☎ 06 6880 8575 地图 p.58 这是罗马的美食传奇，它刚好处于从纳沃纳广场出发的角落上，有室外座位。众所周知，这里每天都供应城内最好的白比萨（pizza bianca），以及大量美味的切片比萨（pizza al taglio）精选。周一至周五 9:00~21:00，周六 10:00~23:00

Pascucci Via di Torre Argentina 20 ☎ 06 686 4816 地图 p.58 在这个位于古城区的站立小酒吧，你可以选择新鲜的水果与冰、牛奶搅拌制成的饮品，这是热天罗马的首要饮料。周一至周五 6:30~ 午夜，周六 6:30~ 次日 0:30，周日 10:00~ 午夜

Sant'Eustachio Piazza Sant'Eustachio 82 ☎ 06

罗马最棒的五大餐馆

Dal Cavalier Gino p.99
Da Paris p.101
Nonna Betta p.99
Pommidoro p.100
Trattoria Lilli p.99

6880 2048　地图 p.58　很多人认为它是罗马最好的喝咖啡的地方，并且一直深受欢迎。此外，这里还有很好的糖果和蛋糕供应。每天 8:00~ 次日 1:00

鲜花广场和犹太人区

Antico Forno Roscioli Via dei Chiavari 34　☎ 06 686 4045　🌐 salumeriaroscioli.com　地图 p.56　这是一个老面包店，与时髦的餐馆和熟食店联合在一起，围绕在街边角落的周围。这里做出来的面包非常棒，还有不同种类的比萨饼、其他开胃菜和使人兴奋的甜食。周一至周六 7:00~20:00；夏季周六晚上不营业

Bernasconi Piazza Cairoli 16　☎ 06 6880 6264　地图 p.56　这是一个很棒的、历史悠久的犹太饼店和咖啡馆，供应 sfogiatelle（片状、填满奶油的酥皮糕点），还有很多其他美味。周二至周日 7:00~20:30

Il Forno di Campo de'Fiori Campo de' Fiori 22　☎ 06 6880 6662　地图 p.58　在鲜花广场角落的这个面包店做所有种类的美味，包括超赞的切片比萨。周一至周六 7:30~14:30、16:30~20:00

三叉戟

Buccone Via di Ripetta 19　☎ 06 361 2154　地图 p.52~53　这个葡萄酒商店是在三叉戟、人民广场地区吃午餐最好的选择之一，店内的桌子布置在填满瓶子的架子中间。它的菜单每天一换，供应沙拉和冷盘（€8~10），还有少数日常特设热菜，包括意大利面和肉菜（€7~10）。周一至周五 12:00~14:00

Herbier Via San Claudio 87　☎ 06 678 5847　地图 p.56　这是一个位置非常好的酒吧，就在 San Silvestro 广场那边。它正好处在一个小拱廊里，可谓是真正平静的绿洲。可提供快餐或者一顿丰盛的午餐。周一至周六 8:00~20:00

埃斯奎林、蒙蒂和特米尼

Antico Caffe di Brasile Via dei Serpenti 23　☎ 06 488 2319　地图 p.56　这是蒙蒂区历史悠久的老店，出售很棒的咖啡、三明治、快餐和蛋糕，它的历史已经超过一个世纪。周一至周六 6:00~20:30，周日 7:00~19:00

Dagnino Galleria Esedra Via E.Orlando 75　☎ 06 481 8660　地图 p.56　这里提供很好的咖啡、快餐或方便午餐，这个开业时间很长的西西里面包店是特米尼地区一个宁静的所在，桌子摆放在一个小购物拱廊外。每天 7:30~22:30

La Bottega del Caffè Piazza Madonna dei Monti 5　☎ 06 474 1578　地图 p.56　位于蒙蒂的中心，这是吃早餐和午间快餐的一个好地方，桌子布置在宁静的广场外边。每天 8:00~ 次日 2:00

泰斯塔西奥

Volpetti Più Via A. Volta 8　地图 p.52~53　这个泰斯塔西奥的自助餐小店（tavola calda）隶属于著名的相同名字的熟食店，位于 Marmorata 大街 47 号附近的角落里。供应比萨、鸡肉、suppli（奶酪丸子），这些都是经典美味。周一至周六 10:30~15:30、17:30~21:30

台伯河岸区

La Renella Via del Moro 15　☎ 06 581 7265　地图 p.56　这是罗马最好的面包店，位于台伯河岸区正中心，有极棒的香草橄榄油面包和切片比萨。你既可以叫外卖，也可以在店内的长柜台旁边用餐。每天 7:00~22:00

Sisini Via San Francesco a Ripa 137　☎ 06 589 7110　地图 p.52~53　这是一个简陋的比萨饼店，但做出了非常好的切片，以及烤鸡肉和马铃薯、奶酪丸子和所有通常的 rosticceria（烤肉店）食物。周一至周六 9:00~22:30

波各赛别墅及其北部

Gianfornaio Piazza Ponte Milvio 35/37　地图 p.52~53 这是一个快餐式午餐的好地方，它刚好在古米尔维奥桥对面。如果你正在游览会堂或 MAXXI，这里就是你最好的就餐选择，它有很棒的切片比萨和很多其他美味。周一至周六 12:00~23:00

梵蒂冈和普拉蒂

Mondo Arancina Via Marcanonio Colonna 38　☎ 06 9761 214　地图 p.52~53　这里提供极棒的切片比萨，但店家的真正的招牌是 arancini——油炸米饭球，它有各种流行的花样，都是美味可口的佳肴，每个仅仅 €2。每天 10:00~ 午夜

Pizzarium Via della Meloriav 43　地图 p.52~53　在这里你可以品尝到罗马最好的切片比萨，上层馅料极富创意，是你在任何别的地方都找不到的。不过，里面只有站的地方，外面有几个长椅子可以用餐。周一至周六 11:00~22:00，周日 13:00~22:00

餐馆和比萨饼店

古城区有很多很好的餐馆，游客落入消费陷阱的地方并不常见，因为整个城市真正时髦餐馆的价格几乎保持了一致。在加富尔大街和特米尼周边地区挤满了便宜的用餐选择，不过，它们中的有一些卫生情况并不是很有保障。如果你不忙，最好前往附近的圣罗伦佐的学生区就餐。在那里，你常常可以花相同数量的钱而吃到更多更好的东西。在市中心南边，泰斯塔西奥附近也有好的、便宜的饮食店，像台伯河岸区一样，河对面是罗马传统餐馆的聚集地。

古城区

Armando al Pantheon Salita de'Crescenzi 30　☎ 06 6880 3034　地图 p.58　这里有幽雅的环境和公道的价格，这个开业已很长时间的主食店供应

丰盛的食物。它位于万神殿近旁，从 1961 年营业到现在。周一至周五 12:30~15:00、19:00~23:00，周六 12:30~15:00

★ **Da Tonino** Via del Governo Vecchio 18~19 ⓣ 06 687 7002 地图 p.58 在这里，每天都提供基本但美味的罗马食物，在这个未被注意的古城区，它是当地市民最喜爱光顾的地方。在这里，简单的意大利面价格从 €6 起，而 straccetti（带芝麻菜的牛肉条）极其便宜，只要 €7。这里的餐桌很少，而且很快就满了，因此，你最好早点儿来或者准备排队。需要使用现金。周一至周六 12:30~15:30、19:00~23:00

Dal Cavalier Gino Vicolo Rosini 4 ⓣ 06 687 3434 地图 p.58 在国会大楼附近的一条小巷里，老板 Gino 正从容不迫地经营着其忙乱的餐馆。餐馆以低价提供一个绝对传统的罗马菜单——意大利面 €5~8，主菜 €9~10。它在很大程度上是游客发现的，但在内心里，它也是当地人最喜欢的热闹场所。周一至周六 13:00~15:00、20:00~22:30

La Montecarlo Vicolo Savelli 12 ⓣ 06 686 1877 ⓦ lamontecarlo.it 地图 p.58 这个紧张忙碌的比萨饼店提供脆且多孔的比萨饼，连同很多意大利面。在炎热的夏季，他们会把桌子摆在外面，但是经常满座，所以你要准备好排队。周二至周日 12:00~15:00、19:00~ 次日 1:00

Maccheroni Piazza delle Coppelle 44 ⓣ 06 6830 7895 地图 p.58 这是一个简朴且舒适的餐馆，在这个宁静的古城区广场上占有一个理想的位置。餐馆以可付得起的价格提供很好的基本的意大利食物。周一至周六 12:30~15:00、20:00~ 午夜

The Perfect Bun Largo del Teatro Valle 4 ⓣ 06 4547 6337 ⓦ perfectbun.it 地图 p.58 在罗马，你不能不品尝一次汉堡，根据罗马标准，这个餐馆是汉堡的天堂。它有一个大的拱状房间，一个长的高桌子固定在中间，两边上和楼上也有桌子。提供汉堡、牛排、烤鸡和其他使人高兴的东西，€13~17。每天 12:45~15:00、18:00~ 次日 2:00，周日午餐 11:45~15:00

★ **Trattoria** Via Pozzo delle Cornacchie 25 ⓣ 06 6830 1247 地图 p.58 坐在这个很酷的楼上餐馆里，你会感觉到离外面的古城区的街道有 100 万千米那么远。这里的食物也有变化，提供有创造性的现代食物而且带有西西里岛的饮食传统。这里的消费水平并不便宜，但它是中央罗马较好的食物体验场所之一。周一至周五 12:30~15:30、19:30~23:30，周六 19:30~23:30

Trattoria Lilli Via di Tor di Nona 23 ⓣ 06 686 1916 地图 p.58 在罗马城中心，这是最好且游客最少的老式饮食店之一，有很棒的古罗马主食。周一至周六 13:00~15:00、20:00~23:00

鲜花广场和犹太人区

Da Sergio Via delle Grotte 27 ⓣ 06 686 4293 地图 p.56 这是一个不显眼的、舒适的饮食店，有一个传统且有限的菜单和浓郁的古老罗马饮食感觉。炎热夏季，客人可以在户外用餐。周一至周六 12:30~15:30、18:30~ 午夜。

Dar Filettaro a Santa Barbara Largo dei Librari 88 地图 p.56 这是一个没有薯条的炸鱼薯条店，这里有用纸覆盖的福米卡桌子（夏季在户外），提供便宜的葡萄酒、啤酒和油炸鳕鱼——这是一个永恒的罗马饮食特色。周一至周六 17:00~22:30；8 月不营业

Grappolo d'Oro Zampanò Piazza della Cancelleria 80 ⓣ 06 686 4118 地图 p.58 这个地方已经进行了部分翻新，但附近鲜花广场的人群来得还是相对少。它在一个传统饮食店的气氛下以公道的价格提供富于想象力的罗马烹饪——意大利面 €9~12；它的主菜，包括罗马风格的羔羊肉，€15~17。周一和周三至周六 12:30~14:30、19:30~23:00，周二和周日 19:30~23:00

★ **Nonna Betta** Via del Portico d'Ottavia 16 ⓣ 06 6880 6263 ⓦ nonnabetta.it 地图 p.56 这是犹太人区内最好的犹太教所规定允许就餐的餐馆，提供所有犹太人烹调的经典食物，包括油炸洋蓟、菊苣凤尾鱼，以及精选中东菜，法拉费和粉蒸粗麦等。周一至周四和周日 12:30~15:00、19:30~22:00，周五 12:30~15:00，周六 19:30~22:30

Osteria ar Galletto Piazza Farnese 102 ⓣ 06 686 1714 ⓦ ristoranteargallettoroma.com 地图 p.58 这个经营时间很长，名为“小广场之爱”的餐馆，已经非常轻率地多次改变其经营地点。因此，它不再具有地方饮食店的感觉，而是有了另一种特别的感觉，那就是它仍然以相当公平的价格提供良好的有益健康的罗马食物。周一至周六 12:15~15:00、19:15~23:00

Piperno Monte de'Cenci 9 ⓣ 06 6880 6629 地图 p.56 在犹太人区，这个餐馆并不是最便宜的，但它是享受真正的罗马美食的最好地方。就餐时，你可以坐在里面雅致的餐厅中，也可以坐在外面的广场边。这是一个很棒的地方，可以品尝到众多经典食物，像盐渍干鳕鱼（baccalà）、罗马油炸美食（fritti）和一些经典意大利面。周二至周六 12:45~14:20、19:45~23:20，周日 12:45~14:20

★ **Roscioli** Via dei Giubbonari 21/22 ⓣ 06 687 5287 地图 p.56 它是熟食店、葡萄酒吧，还是供应充足的餐馆？实际上，它是三种店面的结合。你可以仅仅喝一杯葡萄酒并吃一些干酪，也可以看看全部菜单。它的午餐和正餐有很棒的意大利面和主菜（secondi）。虽然没有便宜的东西吃，但是炸面条配干酪沙司（carbonara）非常棒。周一至周六 12:30~16:00、18:00~ 午夜

Taverna degli Amici Piazza Margana 37 ⓣ 06 6992 0637 ⓦ latavernadegliamici.com 地图 p.56 这个餐馆里外都摆满了桌子，方便客人选择喜欢的位置就座，它开业已有很长的一段时间，位于犹太人区的边缘，是一个很棒的午餐场所。你在艰苦地

游览完古罗马城镇广场后，来这个富有美感的地方吃正餐再好不过了。这里的菜单并不喜欢冒险创新，而是提供很多罗马经典饮食，价格也很公道：意大利面 €12，主菜 €15~20。周二至周日 12:30~15:00、19:30~23:00

三叉戟和奎里纳尔

Beltramme Via della Croce 39 地图 p.56 这个非常老式的 fiaschetteria（最初只卖葡萄酒，按 fiasco，即长颈瓶售卖）总是挤得满满的并且相当昂贵。如果你想吃上值得信赖的罗马食物，享受它惯有的良好气氛和服务方式的话，那么，这个地方就是你不二的选择。只接受现金，不使用信用卡。每天 12:00~15:00、19:00~23:00

Ciampini Viale Trinità dei Monti 地图 p.56 这是一个咖啡馆，位于法国研究院的对面，在早晨和午餐时间，为客人提供很好的咖啡和快餐。这个餐馆的位置非常棒，它设计在一个封闭花园里，客人就餐时可以俯瞰下面的屋顶。这里提供意大利面和沙拉，€10~12，以及烤鱼、牛排和鸡。对于小孩来说这是个吃饭及玩耍的好地方，因为他们可以在上菜的间隙观看乌龟在喷泉里游弋。每天 8:00~ 午夜

Il Chianti Via del Lavatore 81~82/A ⓣ 06 678 7550 地图 p.58 这个由托斯卡纳人经营的餐馆及葡萄酒吧是一个相当好的就餐场所，提供上好的冷肉、干酪、意大利面、比萨饼和牛肉。周一至周六 12:00~ 次日 2:00

Il Leoncino Via del Leoncino 28 ⓣ 06 687 6306 地图 p.56 这是一个便宜、紧张忙碌又地道的比萨店，不过外乡人很少听说这个地方。对于喜欢罗马风格薄底比萨的人来说，这是最好的地方，价格实惠。注意，这里不支持信用卡消费。周一至周五 13:00~14:30、19:00~ 午夜，周六 19:00~ 午夜；8 月不营业

★ **Matricianella** Via del Leone 4 ⓣ 06 683 2100 地图 p.58 餐馆位于科尔索大道旁，这个特别让人喜欢的老地方提供传统的罗马食物。你可以坐在忙乱的主餐室内就餐，或者在户外露台上找到一席之地。在城市中心，这是一个很棒的就餐选择。周一至周六 12:30~15:00、19:30~23:00

Osteria della Frezza Via della Frezza 16 ⓣ 06 322 6273 地图 p.56 在这个地方吃快餐是很好的享受，这里提供的诸如干酪、意大利腊肠和全餐（很棒的意大利面）都很好。服务也非常好。每天 12:00~15:30 和 19:00~ 次日 0:30

Otello alla Concordia Via della Croce 81 ⓣ 06 678 1454 地图 p.56 这个地方是费里尼（意大利著名导演、编剧）特别喜爱的地方，现在他就住在距离这里仅仅几个街区远的 Margutta 大街。这是罗马中心一个雅致且担负得起的餐馆。周一至周六 12:30~15:00、19:30~23:00

★ **Palatium** Via Frattina 94 ⓣ 06 6920 2132 地图 p.56 这个餐馆可以用“酷而豪华”来形容，这个葡萄酒吧及餐馆，提供拉齐奥地区和罗马的农产品盛宴。它有一个简短的富于地区特色的菜单，还有一个拉齐奥葡萄酒的长菜单。在这里你可以仅仅吃一盘意大利腊肠和干酪（€5~7），或者试试主菜——用来自城外山中的兔子和香肠做成。在这里消费非常超值。周一至周六 11:00~23:00

Recafé Piazza Augusto Imperatore 9 ⓣ 06 6813 4730 地图 p.56 这是一个由那不勒斯人经营的咖啡馆，入口在科尔索大道上。在这里，你可以以公道的价格享受正宗的那不勒斯比萨饼、极佳的意大利面、沙拉和烧烤类主菜。此外，还有那不勒斯甜品和 fritti。每天 12:45~ 次日 1:00

埃斯奎林、蒙蒂和特米尼

Alle Carrette Via Madonna dei Monti 95 ⓣ 06 679 2770 地图 p.56 这是个历史悠久供应蒙蒂比萨的热闹场所，食物的价格很便宜。提供非常好的薄而脆的罗马比萨和油炸干鳕鱼，此外，还有非常好的餐后甜点。每天 20:00~ 午夜

Enoteca Cavour 313 Via Cavour 313 地图 p.56 你在参观了古遗址之后，可以来这个可爱、古老的葡萄酒吧里进行休息。它有很多葡萄酒和美味的（尽管不便宜）快餐和沙拉。周一至周六 12:45~14:45、19:30~ 次日 0:30

Enoteca Provincia Romana Largo di Foro di Traiano 84 ⓣ 06 6766 2424 地图 p.56 这个地方真的是罗马最中心最受欢迎的酒庄，有海报将其宣传为“罗马中心的一个葡萄酒吧”。它位于威尼斯广场附近，紧靠图拉真的古罗马城镇广场遗迹，这一地区的餐馆相对较少。为了满足日益增长的游客吃饭需求，它更多地表现为一个餐馆而不是一个葡萄酒吧，店内提供着经典罗马和拉齐奥菜，装饰明亮而现代。主菜 €12~18，店内包括章鱼土豆沙拉（polpo e patate）、煎小牛肉卷（saltimbocca）、胡椒奶酪（cacio e pepe）或仅仅 €15 的冷切和干酪。周一至周六 13:00~15:30、18:00~23:00

★ **Pommidoro** Piazza dei Sanniti 44 ⓣ 06 445 2692 地图 p.52~53 这是由一个家族运营的罗马饮食店，就在圣乔凡尼区，常被食客围着。它提供非常棒的罗马风味自制烹饪，食物的供应依季节性变化，这里的招牌菜是烤羔羊和野味，人们经常把肉食品放在一个大的开放的烤架上烹饪。店里的所有意大利面也都是经典的，包括极棒的 carbonara。周一至周六 12:30~15:00、19:30~23:00

Tram Tram Via dei Reti 44~46 ⓣ 06 490 416 地图 p.52~53 这个新潮且活跃的圣乔凡尼餐馆，虽然位于一个蹩脚的地方，但是里面却很舒适。它提供良好的普利亚意大利面、鱼、海鲜和与众不同的沙拉。周二至周日 12:00~15:00、19:30~ 午夜

★ **Trattoria Monti** Via di San Vito 13/A ⓣ 06 446 6573 地图 p.52~53 这是小型的、由家族经营的餐馆，供应马尔凯地区特色美食。有很棒的意大利面、有趣的卷心菜包、头菜和主要是肉的主菜。这个餐馆给人的感觉非常像一个邻

居的私房菜，并且价格也很公道。周二至周日 12:00~15:00、19:00~23:00

Valentino Via del Boschetto 37 ⓣ 06 488 0643 地图 p.56 这个饮食店只有一个已褪色的Peroni标记在门上，所以很容易被食客错过。店内总是很忙碌，服务员在离得很近的桌子之间快速来回走动。在这里，你将发现有很多种烤肉可以选择，还有一个scamorza（烤干酪）的菜单，真正做到丰俭由人。周一至周六 12:45~14:45、19:30~23:30

西里欧山和圣乔凡尼

Charley's Sauciere Via San Giovanni in Laterano 270 ⓣ 06 7049 5666 地图 p.52~53 该餐馆以法国英雄史诗《罗兰之歌》作为背景，让你有身在法国的错觉。虽然该背景是1930年虚构的，但是餐馆的法国菜单却是真实的，有很多法国经典菜，让你感觉自己就是在法国吃饭。这里的价格相当公道，汤和头菜€8~10，主菜€18。此外，这个地方离罗马斗兽场仅步行5分钟。周一至周六 12:30~15:00、19:30~23:00

Luzzi Via San Giovanni in Laterano 88 ⓣ 06 709 6332 地图 p.52~53 这个餐馆在拉特朗圣乔凡尼大教堂与罗马斗兽场之间，是游客解决吃饭问题的好地方。它的食物简单但分量十足，安排有户外座位，价格极其便宜——主菜€6~9。此外，还提供比萨饼，但只在正餐时提供。12:00~15:00、19:00~午夜；周三不营业

阿文提诺和泰斯塔西奥

Da Felice Via Mastro Giorgio 29 ⓣ 06 574 6800 ⓦ feliceatestaccio.it 地图 p.52~53 这个餐馆总是很拥挤，经过翻新后它不再像过去那样简陋了。提供原汁原味的罗马烹饪，菜谱也有季节性的变化。例如在冬季，它会提供bucatini cacio e pepe、羔羊和洋蓟等，这些都是经典传统美味，这里的服务也都很好。头菜价格€8~10，主菜价格€12~15。每天 12:30~14:45、20:00~23:30

Da Remo Piazza Santa Maria in Liberatrice 44 ⓣ 06 574 6270 地图 p.52~53 在泰斯塔西奥地区，这是一个颇有意思的比萨饼店，在这里你将会发现的一些最脆的薄皮罗马比萨。周一至周六 19:00~次日 1:00

★ **Tuttifrutti** Via Luca della Robbia 3/A ⓣ 06 575 7902 地图 p.52~53 在泰斯塔西奥地区，这是人们最爱的理想就餐场所，它由一个家族运营，拥有较好的食物、适中的价格和大量忠实的消费者。菜单每天都有变化，提供着有趣的多样化的传统罗马菜。周二至周日 19:30~23:30

台伯河岸区

Ai Marmi Viale Trastevere 53~59 ⓣ 06 580 0919 地图 p.52~53 这个餐馆的绰号是"太平间"，因为它有刻板的内饰和大理石桌子。这个地方提供独特的"supplì al telefono"（奶酪炸冻丸子，米饭团里塞满了马苏里拉芝士）、新鲜的盐渍干鳕鱼（baccalà）和台伯河岸区最好的比萨饼。在这里，你可以体验到罗马人的真实生活。18:30~次日 2:00；周三不营业

Da Augusto Piazza Renzi 15 ⓣ 06 580 3798 地图 p.56 该餐馆供应极好的意大利面和汤（头菜）及日常肉类和鱼类特别菜肴。每天 12:30~15:00、20:00~23:00

Da Lucia Vicolo del Mattonato 2 ⓣ 06 580 3601 地图 p.56 这个奇妙的老罗马饮食店位于台伯河岸区，夏季是人们户外就餐的首选。其中黑胡椒奶酪意大利面（spaghetti cacio e pepe）是其特色菜。你如果早点到这里，可以在外面找到座位。周二至周日 12:00~15:00、19:30~23:30

★ **Da Paris** Piazza San Callisto 7/A ⓣ 06 581 5378 地图 p.52~53 该餐馆坐落在台伯河岸区最有美感的广场里，提供精美的罗马—犹太人烹调及其他传统菜肴。周二至周六 12:00~15:00、19:30~23:30，周日 12:30~15:00

★ **Le Mani in Pasta** Via dei Genovesi 37 ⓣ 06 581 6017 地图 p.52~53 这个小巧且非常舒适的餐馆，在一个开放式厨房做出奇异的意大利面和鱼，价格公道。它虽然非常拥挤，但值得提前预订，前去品尝一番。周二至周六 12:20~15:00、19:30~23:00

波各赛别墅及其北部

Dulcamara Via Flaminia Vecchia 449 ⓣ 06 333 2108 地图 p.52~53 该餐馆坐落在米尔维奥桥周边地区，该地区正变得日益新潮而繁忙。餐馆提供着各式各样的菜单，有极佳的汤、意大利面和富有创造性的主菜。周二至周六 12:15~次日 2:00

梵蒂冈和普拉蒂

Cacio e Pepe Via Avezzana 11 ⓣ 06 321 7268 地图 p.52~53 这个略显简陋的便宜货餐馆总是繁忙。墙上的菜单提供非常棒的意大利面主食，像胡椒奶酪（cacio e pepe）、烤面条配干酪沙司（carbonara），还提供城内最好的意大利面之一——辣椒洋葱香肠意面（alla gricia）。主食价格大约为€7；主菜价格为€9~10，饭菜的质量都很好。桌子大部分摆在户外，仅留少数在室内。不支持信用卡消费。周一至周五 12:30~15:30、19:30~22:30，周六 12:30~15:30

Cantina Tirolese Via G.Vitelleschi 23 ⓣ 06 6813 5297 地图 p.56 这个乡村餐馆据说是当今罗马教皇过去最喜爱的午餐地点，在他还是红衣主教时，经常光顾这个地方。这不足为奇，因为这里提供丰盛和有益健康的奥地利和德国食物。自助餐在午餐时间 12:00~15:00提供，很超值，费用为€9.5。周二至周五 12:00~15:00、19:30~23:00，周六和周日 12:00~15:00、19:30~午夜

Dal Toscano Via Germanico 58~60 ⓣ 06 3972

5717 地图 p.52~53 这个托斯卡纳餐馆在 fiorentine（著名的厚切托斯卡纳 T 骨牛排）烹饪方面很有特色。他们会将骨牛排完美地放在木炭上烤，此外还提供美味的 pici（稠的自制意大利式细面条）和 ribollita（蔬菜面包汤）。这些菜的价格都很实惠，头菜大约 €10，主菜 €12~15。周二至周日 12:30~15:00、20:00~23:15

Osteria dell'Angelo Via G. Bettolo 24 ☎ 06 372 9470 地图 p.52~53 这个餐馆的价格在平均水平之上，提供纯正的罗马烹饪食物。餐馆由一名极受欢迎的前橄榄球运动员经营，客人在吃午餐时可以照菜单点菜，一般只在吃正餐时选套餐（三道菜 €25）。周一至周六 20:00~23:15，加周二和周五 12:45~14:30

Passaguai Via Pomponio Leto 1 ☎ 06 8745 1358 🌐 passaguai.it 地图 p.56 这是一个地下室啤酒吧，提供很棒的大浅盘干酪、冷切盘、沙拉和各种不同的其他快餐，所有饭菜都有极好的精选葡萄酒与之相配。平时它总是很繁忙，并有极佳的气氛，强调的是新鲜、品质和季节性。周一至周五 10:30~ 次日 2:00，周六和周日 18:00~ 次日 2:00

酒吧

罗马有很多酒吧，特别是爱尔兰酒馆，几乎遍布每个角落。葡萄酒吧（enoteche 或 vinerie）最近也很火，而老酒吧宝刀未老，已经获得了新的威望。较新的酒吧不断出现，它们通常提供美食家推荐的菜单，或者仅仅提供几盘意大利腊肠和干酪。需要记住的是，有时候罗马的酒吧、餐馆和俱乐部的很多功能是重叠的。例如，我们列举出的地方是喝东西的地方，但你也可以在那里就餐。很多这样的地方被人们分类为俱乐部，有高声的音乐，而甚至还会收取门票。鲜花广场、蒙蒂区、台伯河岸区和泰斯塔西奥地区，都是餐饮店最密集也最时尚的地方。

古城区

Anima Via Santa Maria dell'Anima 57 ☎ 347 850 9256 地图 p.58 现在，这是罗马最受欢迎的酒吧之一，以后现代 Flintstones chic 装饰并提供各类雅致的快餐，可以与鸡尾酒一起享用。这里的背景音乐喜欢播放休闲、懒散和较轻柔的黑人音乐。周二至周日 22:00~ 次日 3:00。

Bar della Pace Via della Pace 5 ☎ 06 686 1216 地图 p.58 这是一个开业已很长时间的酒吧，刚好位于纳沃纳广场那边。装饰非常舒适，在户外摆的桌子在夜里经常挤满了人。每天 10:00~ 次日 2:00

Cul de Sac Piazza Pasquino 73 ☎ 06 6880 1094 地图 p.58 这是一个忙碌、已经营多年的酒吧和餐馆，它有一个极好的葡萄酒清单，餐馆位置处于市中心。它通常有户外座位，并提供相当好的酒吧食物，此外还有冷肉、干酪、沙拉、汤和意大利面及主菜。每天 12:00~16:00、19:00~ 次日 0:30

Etabli Vicolo delle Vacche 9/A ☎ 06 9761 6694 地图 p.58 这是一个以休闲为主题的酒吧和餐馆，位于古城区中心。这里有舒适的沙发、免费 Wi-Fi 和一个令人愉快的但不过分的气氛。每天 12:30~15:00、19:00~ 次日 2:00

Jonathan's Angels Via della Fossa 18 ☎ 06 689 3426 地图 p.58 这个离奇的酒吧，就在纳沃纳广场的后面，还赢得了"装饰最好"奖。酒吧所有（甚至盥洗室，本身就值得一看）的地方都是抹过泥灰的、着色的或由艺术家及经营者以奇异的风格装饰。每天 13:00~ 次日 2:00

Les Affiches Via di Santa Maria dell'Anima 52 ☎ 06 686 8986 地图 p.58 这是一个时尚但稍微有些破旧的酒吧，位于城镇中心，用波希米亚式的别致款式进行装饰。有时，还有乐队进行现场表演，傍晚会带给人一种轻松的气氛，还提供超值的自助餐。周一至周六 10:00~ 次日 2:00

Société Lutèce Piazza di Montevecchio 17 ☎ 06 6830 1472 地图 p.58 它坐落在离纳沃纳广场 5 分钟步行路程的一个微小的广场上，这是城中心最酷的精品餐馆之一。傍晚，它提供优良鸡尾酒和免费开胃食物的自助餐。每天 18:00~ 次日 2:00

鲜花广场和犹太人区

Bartaruga Piazza Mattei 7 ☎ 06 689 2299 地图 p.56 这是非常好的露营酒吧，内部装饰着 18 世纪的各种种类的辅币和硬币。因为其特别的装饰，而成为许多戏剧的取景地。周一至周四、周日 18:00~ 午夜，周五和周六 18:00~ 次日 2:00

Il Goccetto Via dei Banchi Vecchi 14 ☎ 06 686 4268 🌐 ilgoccetto.com 地图 p.56 这是罗马市中心最好的酒吧之一，离广场的步行距离很短。这里的食物有很多种选择，包括成盘的干酪和意大利腊肠配有葡萄酒一起享用。周一 18:30~ 午夜，周二至周六 11:30~14:00、18:30~ 午夜

L'Angolo Divino Via dei Balestri 12 ☎ 06 686 4413 地图 p.56 这个酒吧正好处在鲜花广场的

五家最棒的葡萄酒吧

Cul de Sac p.102
Il Goccetto p.102
La Barrique p.103
L'Angolo Divino p.102
Passaguai p.102

后面，是远离都市狂躁的一个宁静港湾。这里拥有大量精选的葡萄酒，还配有简单的葡萄酒吧食物，包括面包、干酪、冷盘、汤等等。周二至周六 10:30~14:00、17:30~ 次日 2:00，周日和周一 17:30~ 次日 2:00

La Vineria Campo de' Fiori 15 ☎ 06 6880 3268 地图 p.58 这个开业时间很长的酒吧就在小广场之上，有忠实的常客光顾，还提供便捷的快餐。周一至周六 8:30~ 次日 2:00

Open Baladin Via degli Specchi ☎ 06 683 8989 地图 p.56 这是中央罗马首屈一指的啤酒馆（birreria），由Baladin酿造公司经营于2009年开业。啤酒馆的内饰充满现代感，主要提供上百种手工艺制作的意大利啤酒。每天 12:00~ 次日 2:00

三叉戟和奎里纳尔

L'Antica Enoteca Via della Croce 76/B ☎ 06 679 0896 地图 p.56 这是在西班牙台阶地区的一个老酒吧，近年刚经过整修，有各种精选热菜和冷菜，包括汤和吸引人的餐后甜点。酒吧里面是迷人的错视画装饰，外面布置有意大利产的花饰陶器及精致的桌子。每天 11:00~23:00

Rosati Piazza del Popolo 5 ☎ 06 322 5859 地图 p.52~53 在过去，这个酒吧招待了左派人物、波希米亚人和各种各样的作家，现在来这里喝酒的大多数是普通人。这里的鸡尾酒和食物十分吸引人。还是一个可以观看人民广场上大型活动的好地方。每天 8:00~ 午夜

埃斯奎林、蒙蒂和特米尼

Air Tre Scalini Via Panisperna 251 ☎ 06 4890 7495 地图 p.56 这是一个很棒的，但很容易错过的小型酒吧，安逸而舒服，提供很好的葡萄酒单，也可以随时饮用啤酒。此外，还提供各种各样的食物，包括干酪和意大利腊肠盘、基本的意大利面、很好的干酪茄子（melanzane parmigiana）和丰富的快餐及沙拉。周一至周五 12:00~15:00、18:00~ 午夜，周六和周日 18:00~ 午夜

Al Vino al Vino Via dei Serpenti 19 ☎ 06 485 803 地图 p.56 这是非常好的酒吧，位于蒙蒂区最时尚的街道上。酒吧还提供快餐，烹饪风格一般是西西里特色。每天 11:30~13:30、17:30~ 次日 0:30

Druid's Den Via dei San Martino ai Monti 28 ☎ 06 4890 4781 Ⓦ druidsdenrome.com 地图 p.56 这是一个吸引人的爱尔兰酒馆，靠近圣母大教堂，你在这里可以体验到真正的凯尔特人（和业主）的生活。该酒馆客户包括大量的移民和意大利人，不仅仅是思乡者。每天 17:00~ 次日 2:00

Finnegan Via Leonina 66 ☎ 06 474 7026 Ⓦ finneganpub.com 地图 p.56 这是该地区的另一个爱尔兰酒馆，播放着现场直播的足球，顾客主要是赌球者和友好的移民群体。酒馆外面也有座位，很多桌子摆放在熙熙攘攘的蒙蒂区街道上。周一至周五 17:00~ 次日 2:00，周六和周日 15:00~ 次日 2:00

La Barrique Via del Boschetto 41/B ☎ 06 4782 5953 地图 p.56 这是一个修补过的酒吧，位于蒙蒂的中心，是品尝开胃酒（aperitivo）的好地方。这里提供的大浅盘的肉和干酪，使你在正餐前不至于饿肚子。周一至周五 13:00~15:00、18:00~ 次日 2:00，周六 18:00~ 次日 2:00

西里欧山和圣乔凡尼

Tree Folks Via Capo d'Africa 29 地图 p.52~53 平时里，有很多比利时人和德国人在这个备受欢迎的西里欧酒吧里调酒。除了酒之外，这里还提供各种各样的食物，包括冷盘、碎肉夹饼和油炸土豆片、沙拉。它的特色就是威士忌酒，还有精选的麦芽酒，这些精选的麦芽酒无疑是罗马最好的之一。每天 18:00~ 次日 2:00

阿文提诺和泰斯塔西奥

Oasi della Birra Piazza Testaccio 41 地图 p.52~86 这是泰斯塔西奥地区有名的地下酒吧，提供精选的啤酒，足以与任何地方的啤酒相媲美。此外，还有很多葡萄酒供客人选择，外加丰盛的干酪和意大利腊肠。周一至周六 17:00~ 午夜，周日 19:00~ 午夜

台伯河岸区

Ma Che Siete Venuti a Fà Via Benedetta 25 ☎ 06 9727 5218 地图 p.56 这是一个台伯河岸区的小型酒吧。在这里，你将会发现世界各地令人惊异的纯手工艺制作的精选啤酒，而且大多数啤酒在罗马甚至意大利别的任何地方都很难看到。这里从头到尾都是一个舒适的地方，真正实现酒不醉人人自醉。每天 15:00~ 次日 2:00

★ **Ombre Rosse** Piazza Sant'Egidio 12/13 ☎ 06 588 4155 地图 p.56 这是一个用来打发时间的地方，在这里你可以观察形形色色的人。它的配餐已经成为台伯河岸区一个惯例，特别是在早晨时总是提供卡布奇诺咖啡，但你也可以在吃便餐和晚晚时再喝一杯。周一至周六 7:30~ 次日 2:00，周日 10:00~ 次日 2:00

★ **San Calisto** Piazza S.Calisto 4 地图 p.52~53 这个酒吧在夏夜里经常吸引非常多的人，因为这里的酒很便宜，而且你可以坐在酒吧外面的桌子旁喝酒，不用额外付费。白天在阳光的照耀下，这里简直是一个喝卡布奇诺的好地方。周一至周六 17:30~ 次日 1:30

波各赛别墅及其北部

Annibale Piazza dei Carracci 4 ☎ 06 322 3835 地图 p.52~53 这个酒吧就在从 MAXXI 出来的角落附近，离会堂不远，得益于该地区经济的复苏而生意兴旺。酒吧里有很酷的白色内饰，是喝一杯葡萄酒的好地方，而在夏季时客人可以在户

外露台上喝酒。周一至周五 12:00~15:00、18:00~次日 1:00，周六 18:00~ 次日 1:00

梵蒂冈和普拉蒂

Nuvolari Via degli Ombrellari 10 ☎06 6880 3018 地图 p.56 这是一个热情好客的博尔格酒吧，它的隔壁房间里提供了完整型的酒水菜单。此外，傍晚的时候还会提供免费的自助餐。在这里，你可以品尝到优良的精选葡萄酒，并感受到令人愉快的当地生活气息，这一切将完全出乎你的意料。周一至周六下午 6:30~ 次日 2:00

夜生活

罗马的夜生活与过去相比更加炫丽和多样。这里拥有几个时髦的俱乐部，主要集中在城镇中心，但也有相当多较小的俱乐部和现场音乐场所。这些小型俱乐部主要被限制在泰斯塔西奥地区和奥斯提亚附近。在特米尼车站东边，有两个俱乐部的发展前景可观，它们分别是 Pigneto 和 Prenestino。不过，你要记住，一些俱乐部在 8 月根本不营业或者直接会搬到奥斯提亚或弗雷杰内（Fregene）的夏季基地里面去。

俱乐部

Akab/Cave Via di Monte Testaccio 69 ☎06 5725 0585 Ⓦakabcave.com 地图 p.52~53 这个酒吧有两个经营场所：Akab 在第一层，通常放浩室音乐；Cave 在地下，特色是 R&B 音乐。一般每周有一次或两次音乐会。周二至周六 10:00~ 次日 4:00

Classico Village Via Libetta 3 ☎06 5728 8857 Ⓦclassico.it 地图 p.52~53 这里有很大的舞池、一个现场音乐场所和一个餐馆。周一至周四 21:00~次日 1:30，周五和周六 21:00~ 次日 4:00

Gilda Via Mario de'Fiori 97 ☎06 678 4838 Ⓦgildabar.it 地图 p.56 这个极好的俱乐部，离西班牙台阶有几个街区的距离，它是罗马小名流及名流崇拜者的聚会中心。不过，你要进入这个地方必须要穿戴时髦一些。周四至周日 23:00~ 次日 5:00

Goa Via Libetta 13 ☎06 574 8277 地图 p.52~53 奥斯提亚俱乐部，由当地著名 DJ Giancarlino 开办，现在仍然播放着动感、浩室和丛林等风格的音乐。这里还配有沙发，帮助你在高耗能跳舞后恢复体力。这是所有大牌 DJ 到了罗马，必定来炫技一番的地方

La Maison Vicolo dei Granari 4 ☎06 683 3312 Ⓦlamaisonroma.it 地图 p.58 这是一个时髦的俱乐部，其枝形吊灯和有光泽的装饰风格吸引着罗马有钱的年轻人。周三至周日 23:00~ 次日 3:00，周五和周六到 5:00

Micca Club Via Pietro Micca 7A ☎06 8744 0079 Ⓦmiccaclub.com 地图 p.52~53 这个类似巨穴的地下俱乐部有各式各样的节目，如流行音乐主题夜表演，人们从摇滚到早期爵士乐再到现代滑稽乐，进行着连续不断的表演。22:00 后入场费 €15。周一、周二和周四至周六 22:00~ 次日 4:00，周日 18:00~ 次日 2:00；5 月底 ~9 月中旬不营业

Piper Via Tagliamento 9 ☎06 855 5398 Ⓦpiperclub.it 地图 p.52~53 这里于 20 世纪 70 年代开业，现在还很兴旺，有夜场并播放一系列风格广泛的音乐。

现场音乐场所

Alexanderplatz Via Ostia 9 ☎06 5833 5781 Ⓦalexanderplatz.it 地图 p.52~53 这是罗马顶级实况爵士乐俱乐部和餐馆，会员（每月 €15）人数很多，可免费进入。在有明星演员表演时，他们可能会收取门票，建议预约。周一至周四和周日 20:00 开门，音乐会在 21:45，周五和周六 22:30 营业

Alpheus Via del Commercio 36 ☎06 574 7826 Ⓦalpheus.it 地图 p.52~53 这个俱乐部在奥斯提亚大街边的一个前工厂里。这里的大空间可以同时进行三场演出，通常是音乐会、DJ 表演、展览或小型戏剧。周五至周日 23:00~ 次日 4:00

★ **Big Mama** Vicolo S.Francesco a Ripa 18 ☎06 581 2551 Ⓦbigmama.it 地图 p.52~53 这个俱乐部以台伯河岸区为基地，表演爵士乐和蓝调音乐。它开业时间已很长，有夜场。会员每月 €8，入场免费，除非有明星演出（此时，提前预订非常重要）。每天 21:00~ 次日 1:30，音乐会在 22:30 开始

Casa del Jazz Viale di Porta Ardeatina 55 ☎06 704 731 Ⓦcasajazz.it 地铁 B 线到 Piramide 站或乘坐巴士 714 路从特米尼出发；地图 p.52~53 该俱乐部由一个绿树掩映的别墅改造而来，现在已发展成为首要的爵士乐爱好者聚集地。有一个书店、CD 店及餐馆、录音棚和一个 150 座的听众席，在周中大多数夜里都主办爵士乐知名人士演出。入场费 €10~15。演出或者从 19:00 开始，或者从 21:00 开始；周二和周日晚上不营业

Circolo degli Artisti Via Casilina Vecchia 42 ☎06 7030 5684 Ⓦcircoloartisti.it 乘坐巴士 105 路从特米尼出发，或乘坐 810 路从威尼斯广场出发；地图 p.52~53 这是一个非常大的地方，位于马焦雷门（Porta Maggiore）边，是罗马最初所谓的 centri sociali（社交中心）之一。有一系列优秀的乐队，频繁开办主题夜，从嘻哈音乐到斯卡。周五是 Omogenic——同性恋之夜。每天 21:00~ 次日 3:00

Fonclea Via Crescenzio 82/A ☎06 689 6302 Ⓦfonclea.it 地图 p.56 这是梵蒂冈地区忙碌而时尚的地下室酒吧，定期主办现场音乐会——通常是爵士乐、黑人音乐和早期爵士乐。"Happy hour"

（畅饮时光）为19:00~20:00。周一至周五和周日免费。每天19:00~次日2:00

Rising Love Via delle Conce 14 ⓣ333 308 2245 ⓦrisinglove.it 地铁到Piramide站或乘坐巴士30路或60路从威尼斯广场出发，75路从特米尼出发，或95路从地铁A线的Barberini站出发 地图p.52~53 这个俱乐部周四的主题是"我爱摇滚"之夜，他们有独立经营的乐队和DJ。其他晚上，还可以看瑞格舞、早期爵士乐、嘻哈舞曲和摇滚爵士音乐的即兴演奏会。周四至周日10:00~次日3:00

娱乐活动

现在，越来越多的人甚至是当地人承认罗马的表演艺术有一些停滞不前了。因为少有国际级表演者在这里露面，而现在的市长已经对该城的文化资金进行了大幅削减，其减少电影节的做法，挫伤了很多人的积极性。当然，该城的文化生活并没有消失，艺术场所缺乏质量只能通过罗马古老的文化魅力来补偿了。例如，罗马的夏季节日（ⓦestateromana.comune.roma.it）全部安排在较温暖的月份，由此保证一系列古典音乐、歌剧、剧场和电影院节目得以正常演出。这些演出经常安排在一些独特的地方，例如夏季在卡拉卡拉浴室举行的歌剧表演，常常能够引起听众强烈的共鸣。如果你的时间充裕，值得在罗马停留更长的时间，欣赏更多音乐会。

古典音乐和歌剧

Oratorio del Gonfalone Via del Gonfalone 32/A ⓣ06 687 5952 这个可爱的剧场经常举行室内乐演出，它的重点节目是巴洛克式音乐，每周四21:00开始演出，季节性演出为11月~次年6月初。票价€15；强烈建议预约。

Parco della Musica Via P. de Coubertin 15 ⓣ199 109 783 ⓦauditorium.com 这个标志性音乐建筑群是罗马声望最高的地方。它是该城首要管弦乐队——意大利国立圣契利亚音乐学院（Academia Nazionale di Santa Cecilia）集中表演的地方，一年中的部分时间他们常驻于最大的厅里进行演出，而两个较小的厅主办较小的室内乐、合唱、独唱会和实验作品。每天11:00~20:00 游览；导游导览€9。售票处每天11:00~20:00

Teatro dell'Opera di Roma Piazza Beniamino Gigli 1 ⓣ06 4816 0255 ⓦoperaroma.it 没有人敢拿它与斯卡拉大剧院相比，但便宜的票价使得人们很容易来到这个表演罗马歌剧和芭蕾舞的地方。歌剧起价€24，芭蕾舞要便宜点，有时也有重要艺术家在这里表演。如果你买最便宜的票，那就要带上高倍望远镜，因为你的座位将远离舞台。请你不要错过夏季歌剧的演出季节，他们会在卡拉卡拉浴室里表演。售票处周二至周六9:00~17:00，周日9:00~13:30

电影

Alcazar Via Merry del Val 14 ⓣ06 588 0099 这是台伯河岸区主要的电影院之一，通常放映主流美国和英国电影，在周一偶尔也会引进怪异的电影来播放。

Casa del Cinema Largo Marcello Mastroianni 1 ⓣ06 423 601 ⓦcasadelcinema.it 它就在通往波各赛别墅的品奇阿纳城门（ddsPorta Pinciana）的入口，这个建筑成为罗马在前市长瓦尔特·韦尔特罗尼领导下文化复兴的缩影。它于2004年开业，作为再度上映和回顾老电影的地方，它被献给了意大利最著名的国际电影演员马塞罗·马斯楚安尼。

Nuovo Olimpia Via in Lucina 16 ⓣ06 686 1068 这个电影中心就在科尔索大道附近，拥有两块银幕，经常放映原版电影。

Nuovo Sacher Largo Ascianghi 1 ⓣ06 581 8116 这个台伯河岸区电影院在周一会放映原版最新电影。他们选择影片倾向于来自世界各地的独立的、左翼作品。

购物

当你在一个大型的、混乱得像罗马这样的城市开始购物时，你很想知道到底要从哪里开始买起才好。实际上，该城市没有你想象的这么糟糕，这里完全可以为你提供一个十分惬意的购物经历，因为这里有丰富多彩的购物街。此外，罗马城里还有一些鲜艳夺目的**市场**，例如波特塞门（见p.85），混乱但有趣，而维托里奥·埃玛努埃莱广场附近市场（在Lamarmora大街与Ricasoli大街之间；周一至周六早晨开放）的美食家纪念品非常棒。在罗马城的狭小巷道里还有各种**时尚品牌**，其中许多在靠近西班牙台阶的街道上。在那里，你将发现众多著名设计师品牌。而更加主流的商店和连锁时装店就成群结队聚集在科尔索大道、Cola di Rienzo大街、梵蒂冈附近和民族大街上。蒙蒂区的街道上坐落着大批时髦的独立专卖店，这种情况类似古城区内的执政官维奇奥大街（Via del Governo Vecchio）。跟随着你那敏锐的时尚嗅觉逛一逛，在罗马你定然会发现一些有趣的东西。

书、音乐和文具

Fabriano Via dei Babuino 172 地图p.56 这个运营时间很长的连锁店出售吸引眼球且现代的文具、钱包和公文包。周一至周六10:00~19:30

Lion Bookshop Via dei Greci 33 地图p.56 这是一个经营经验丰富的英语书店，里面有休闲空

间，在那里，你可以在读书时享用一杯咖啡或茶。周一 15:30~19:30，周二至周日 10:00~19:30

Soul Food Via dis S.Giovanni in Laterano 192~194 地图 p.52~53 这是废旧品商人的天堂，是 CD 的免费区。这里有很多 20 世纪 60 年代和 20 世纪 70 年代的 CD 作品，也有热情友好的员工。周二至周六 10:30~13:30、15:30~20:00

服装和饰品

Arsenale Via del Gorerno Vecchio 64 地图 p.58 它是这段新潮街道最大的专卖店之一，有很好的衣服，大多是老板 Patrizia Pieroni 的作品，也有一些独立设计师设计的其他衣服。周一 15:30~19:30，周二至周六 10:00~19:30

Ibiz Via dei Chiavari 39 地图 p.56 这里会现场制作一些令人兴奋的、充满现代设计元素的、很棒的皮革袋、钱包和帆布背包。周一至周六 10:00~19:30

Luna&L'Altra Piazza Pasquino 76 ☎ 06 6880 4995 地图 p.58 这是一个现代但不追逐流行的商店，收藏着所有种类的设计师服装。周一 15:30~19:30，周二至周六 10:00~14:00、15:30~19:30

食品及葡萄酒

Castroni Via Cola di Rienzo 196 地图 p.52~53 这是一个巨大的如迷宫般的食品店，囤积了很多精选意大利的食物，包括巧克力、意大利面、沙司、橄榄油和咖啡。其他分店在 Ottaviano 大街 55 和 Quattro Fontane 大街。周一至周六 8:00~20:00

Moriondo & Gariglio Via Pie' di Marmo 21~22 地图 p.58 这是城中心最奢侈、最精致的手工巧克力商店，提供非常棒的、包装精巧的礼物。周一至周六 9:30~13:00、15:30~19:30

Volpetti Via Marmorata 47 地图 p.52~53 你值得花点时间找到这个泰斯塔西奥熟食店，它真的是罗马最好的熟食店之一。如果你运气好的话，那么工作人员将让你品尝他们真正难以置信的水牛芝士（mozzarella di bufala）。周一至周六 8:00~14:00、17:00~20:00

礼物

Fratelli Alinari Via Alibert 16/A 地图 p.56 在这里你可以买到以罗马 100 多年前的风景为拍摄对象的黑白照片。价格从大约 €40 开始。周一至周六 15:30~19:30

Old Soccer Via di Ripetta 30 地图 p.56 这里提供老式的意大利足球衫，价格从大约 €70 起。有讽刺意味的是，这些足球衫居然是在英格兰制作的。每天 10:00~20:00

Roma Store Via della Lungaretta 63 地图 p.56 这里不是足球商品店，而是一个卖一流香水、香皂、洗液和蜡烛的商店，只提供来自意大利、法国和英格兰的最好的商品。周一 16:00~20:00，周二至周六 9:30~13:30、16:00~20:00

附录

牙医 Absolute Dentistry（Via G. Pisanelli 1/3 ☎ 06 3600 3837 ⓦ absolutedentistry.it）。这里的医生会讲英语并且有 24 小时急诊服务，急诊电话：☎ 339 250 701。

中国大使馆 位于 Via Bruxelles 56 ☎ 06 96524 200/60。

应急电话 警察 ☎ 113；意大利国家宪兵队 ☎ 112；火警 ☎ 115；救护车 ☎ 118。警察和宪兵队在特米尼都有办事处。最中心的警察局在利尔索大道上（Piazza del Collegio Romano 3 ☎ 06 46 86），在威尼斯广场有一个宪兵队的办事处。

外币兑换 American Express（Piazza di Spagha 38；周一至周五 9:30~17:30，周六 9:00~12:30）；Thomas Cook（Piazza Barberini 21/A；周一至周六 9:00~20:00，周日 9:30~17:00 和 Via della Conciliazione 23；周一至周六 8:30~19:30，周日 9:30~17:00）。邮局可免费兑换 American Express 的旅行支票和现金。

足球 罗马的两个大足球队，AS 罗马和 SS 拉齐奥，在 9 月～次年 5 月轮流于周日在市中心西北的奥林匹克体育场比赛。你可以通过预订网站买票，这些网站如下 ⓦ listicket.it 和 ⓦ ticketone.it。它们或者在线售票给你，或者指给你一个公认的销售口，包括体育场、市中心的 AS 罗马商店等。然而，要记住，由于人群拥挤，当你买票或去看比赛时，必须携带有照片的身份证。如果要乘公共交通工具到体育场，可以乘从 Flaminio 广场出发的 2 路有轨电车到 Mancini 广场或乘从特米尼出发的 910 路巴士，然后步行过河。你也可以直接乘坐从复兴广场出发的 32 路巴士或者乘坐从威尼斯广场出发的 271 路。

医院 如果你病得很严重或者遇到意外事故，直接到最近的**医院进行急救**（Pronto Soccorso），或者拨打 ☎ 113 并要求医院（ospedale）派出救护车（ambulanza）。有急救设施且位置最中心的医院是 Fatebenefratelli（Isola Tiberina ☎ 06 683 7299），San Giovanni（☎ 06 49 971）和 Santo Spirito（Vatican at Lungotevere in Sassia 1 ☎ 06 68 351）。

国际互联网和 wi-fi Bibli Via dei Fienaroli 28；周一 17:30~午夜，周二至周日 11:00~午夜）；Il Mastello（Via S. Francesco a Ripa 62；每天 7:00~22:30）；Internet Café（Vias dei Marrucini 12；周一至周五 9:30~13:00，周六 10:00~13:00，周日 14:00~午夜）；Yex（Piazza Sant'Andrea delle Valle 1；周一至周五 10:00~23:00，周六 10:00~20:00，周日 12:00~20:00）。

失物招领 如果在火车上丢失财物，你可以呼叫 ☎ 06 4730 6682（每天 7:00~23:00）；在巴士上请呼叫 ☎ 06 581 6040（周一和周五 8:30~13:00，周二至周四 14:30~18:00）；在地铁上请呼叫 ☎ 06

487 4309。

药店 下列药店24小时开门：Farmacia del Senato（Corso Rinascimento 50 ☎06 6880 3835）；Farmacia della Stazione（Piazza Cinquecento ☎06 488 0019）；Internazionale（Piazza Barberini 49 ☎06 487 1195）；Piram（Via Nazionale 228 ☎06 488 0754）。

邮局 主要邮局在S. Silvestro广场（周一至周五 8:00~19:00，周六8:00~13:15）。

远离城市：奥斯提亚古城和蒂沃利（Ostia Antica & Tivoli）

你可能发现在罗马有足够多的事情可做，让你感到来这里旅行很充实。不过，罗马是一个炎热的、压抑的城市。如果你有足够长的时间，可以去看一些乡村，你将会感觉到乡间的景致也充满了趣味。实际上，在你完成罗马一日游时，还可以抽空游览吸引人的两个地方——蒂沃利和奥斯提亚，那里的景致与你在城里看到的是不一样的。**蒂沃利**在罗马的东部，乘坐巴士大约1个小时的路程。这是一个迷人的小镇，由于附近的石灰华采石场、山水画般的花园、文艺复兴时期的别墅公园和一幢很好的古罗马别墅而出名。**奥斯提亚**在罗马的西部，靠近海，很容易乘坐公共交通工具抵达。在古罗马时代，它就是罗马港的所在地，不过，在君士坦丁大帝迁都至伊斯坦布尔后，这个古罗马时代的繁华海港最终沦为荒凉的废墟。现在这里拥有保护得非常好的遗址，值得前去一看。

奥斯提亚古城（Ostia Antica）

4月至10月周二至周日8:30~18:00，3月8:30~17:00，11月~次年2月8:30~16:00 • €6.5 • 地铁B线到Piramide站，然后是乘坐Lido di Ostia线从Porta San Paolo出发的火车，历时约25分钟

罗马有两个奥斯提亚：一个是游客非常多的海边胜地，**利都奥斯提亚**（Lido di Ostia）；另一个是最好的古罗马遗址之一——挖掘的**奥斯提亚古城**。这些遗迹与你在罗马城内（或者实际上意大利别的地方）看到的其他古迹具有同等价值，值得花上半天前去旅游一番。

奥斯提亚古城的位置在古罗马时代标志着海岸线的据点，在这里崛起的城镇就是古罗马的港口。它是一个繁荣兴旺的地方，这里的商业活动对于再上游城市的经济发展至关重要。古城的发掘遗迹对游客相对较宽松，人们从这些古迹中很容易推想一个罗马城镇的辉煌原貌，这比通过围绕古罗马城镇广场的陶器推想罗马过去的荣光要容易得多。这些古迹散布得非常广，在参观时要做好心理准备进行长距离步行。

遗址（The site）

从主街Decumanus Maximus的入口一路向西，再通过右边的**尼普顿浴室**（Baths of Neptune）——在那里有一个有趣的镶嵌图案——就可以到达城镇的商业中心，也称为**商公广场**（Piazza le delle Corporazion）。在中央广场的边缘，有很多商店和贸易公司的遗迹仍然清晰可见。这些遗迹代表了来自古老世界的全部商业企业，前面的镶嵌图案表示它们的贸易主体，包括谷物批发商、装配工、制造绳子的人等。在广场的一边，**剧场**已经在很大程度上被人们修复过，令人印象深刻。公元2世纪，该剧场曾被塞普蒂默斯·西弗勒斯扩建，可容纳4千名观众。在广场左边，**阿普列乌斯故居屋**（House of Apulius）内保存着镶嵌地板，此外，还有一个黑暗的有狭长通路的密特拉神庙（mithraeum），又称太阳洞，可以看到更多镶嵌图案，说明古罗马人有做礼拜的习惯。后面的遗迹表示，那里曾经屹立在全城的粮市或货栈——黛安娜馆（Casa di Diana）。它是奥斯提亚内保存得最好的私人房屋，里面有一系列黑暗的、神秘的房间围绕着中央庭院，背后也有一个太阳洞。你可以爬上其屋顶看遗址其余地方的美丽风景，然后，你再穿过马路到Thermopolium。这是一家古罗马的咖啡馆，外面有座位，还有高高的柜台、展示架和画在墙上的部分菜单。在黛安娜馆的北边，是**博物馆**（Museo Ostiense）。博物馆里有来自遗址的各种不同的文物，包括一个蜜特拉神正在杀一头公牛的雕像，墙上的油画描绘的是奥斯提亚人的家庭生活，和一些帝国时期很好的石棺和雕像。左侧就是**古罗马城镇的广场**（Forum），以**古罗马朱庇特神殿**（Capitol）建筑为中心，可以通过一系列台阶抵达，边上是浴室和小教堂的遗迹。沿着主街道继续走，就会发现更多**粮市**遗址。它们保存得极好并且有山形墙和刻在大理石上的名字，

但暂不开放，你可以从右边绕路而行。尽管不能进入，但你可以窥视其庭院。此外，**丘比特和普赛克之家**（House of Cupid and Psyche）有一个你可以进入参观的庭院，其房间在一边清楚可辨，另一边则铺设着丰富多彩的大理石地板。

蒂沃利（Tivoli）

蒂沃利一直以来被人们认为是逃离城市生活的地方，它位于离罗马仅仅40千米的一座小山上。在古老的日子里，它是富有的罗马人最喜欢选择的用于退休生活的城镇。

后来，在文艺复兴时期，它再次成为有钱阶级的游戏场所，吸引了罗马一些最富裕的家族在这里建造他们的乡间别墅。今天，悠闲自在的阶级大部分都消失了，但蒂沃利从其依然繁荣兴旺的石灰华生意中收获颇多。它向全世界出口这种宝贵的石头，并支撑着一个小的保护中心——该保护中心保护着大量遗迹不受现代生活的影响。如果你想要充分享受花园和别墅，阿德里亚诺别墅就是一个很好的选择。

伊斯特别墅（Villa d'Este）

Piazza Trento 5 · 5月至8月8:30-18:45，9月8:30-18:15，10月8:30-17:30，1月、11月和12月8:30-16:00，2月8:30-16:30，3月8:30-17:15，4月8:30-18:30 · €8 · 0774 320 920 · www.villadestetivoli.info

蒂沃利的主要风景是**伊斯特别墅**，它坐落在主广场加里波第广场（Largo Garibaldi）的对面，曾是红衣主教迪波利托·伊斯特的乡间别墅。现在，别墅常常挤满游客，甚至不是旅游高峰季节也是如此。经过人们的不断修葺，该**别墅**已经恢复到了最初的面貌，在其第一层的7个房间里有风格主义画家的美丽壁画，显示出伊斯特家族在蒂沃利的历史。但大多数人来这里是为了欣赏**花园**的。该花园沿着小山伸展下来，在一连串露台中有**喷泉**点缀。重点有右边的卵形喷泉（Fontana dell'Ovato），顶上是一个假山环绕的弯曲露台，上面有尊雕像，后面是一个非常潮湿的拱廊。此外，还有黑暗、喷水的女巫石窟，而在它们后面是管风琴喷泉（Fontana dell'Organo）。这是一个巨大的经过精心制作的喷水装置，每隔两小时喷发一次。就在前面，是同样巨大的海王星喷泉（Fontana del Nettuno），大量急流冲向一系列的中央鱼池。在花园的边缘，Rometta或称"小罗马"，有该城主要建筑和一艘装有一个方尖石塔的小船的微缩雕像。

格里高利别墅（Villa Gregoriana）

Piazza Tempio di Vesta · 4月至10月中旬周二至周日10:00-18:30，3月和10月中旬至11月底周二至周六10:00-14:30、周日10:00-16:00 · €5 · 0774 382733 · villagregoriana.it

蒂沃利第二个吸引人的地方，就是**格里高利别墅**。实际上它根本不是一幢别墅，而是一个令人难忘的风景画般的野生**花园**。该花园在罗马教皇格里高利十六世1831年使河流在此转向时创建，河流转向大大缓解该镇周期性的洪水泛滥。它至少与伊斯特别墅一样有趣又美丽，但不怎么出名，来游览的游客也不多。这里的野生花园没有伊斯特别墅那样自负爱显摆，植被青葱且过于繁茂，树木一直延伸进入一个60多米深的山谷。

这里有两个主要**瀑布**，较大的Grande Cascata在远端，而一个小型的贝尼尼设计的在山谷的颈部。最好的旅游线路是逆主路而行，从后出口开始参观，接着过河，然后下到山谷底部。有一座共和时代别墅的遗迹依附在山谷的远端，你可以远望它们，然后屏住呼吸通过所谓的美人鱼洞穴（Grotto of the Mermaid）下来。接着攀登山谷的另一边来到尼普顿洞穴（Grotto of Neptune），可以通过一个穿过岩石的人工挖掘地道抵达。在那里，你可以坐在咆哮的瀑布旁边，欣赏飞流直下的壮景。有一条小路从这里到一个出口和一座**灶神庙**（Temple of Vesta）的重要遗迹，它标记着到别墅的主入口。你可以在这里的小**咖啡馆**歇歇脚，而且这里的风景是蒂沃利最好的，你可以欣赏对面环绕该镇的绿色高山。

阿德里亚诺别墅（Villa Adriana）

Via Imperatore Adriano · 每天9:00-日落前1小时 · €12 · 6月中旬-7月中旬罗马会堂会在这里组织一系列户外音乐和舞蹈活动，细节见auditorium.com/villaadriana · 06 3996 7900 · 要求罗马-蒂沃利巴士在这里让你下车，或者乘CAT4路巴士从蒂沃利的加里波第广场出发；它离主路需步行10分钟

阿德里亚诺别墅就在镇外，位于山脚下，离主路需要步行15分钟。它的出现，也使得

蒂沃利的罗马教皇和红衣主教的别墅相形见绌。这是罗马帝国最大和最奢侈的别墅，是哈德良皇帝退休后生活的地方，在公元 135 年到他三年后死亡前在这里短暂居住。别墅占地面积很大，单纯参观这里就需要一整天的时间。

该遗址是罗马周边地区最使人放松的地方，这些断壁残垣几乎是浪漫而文明的遗迹的缩影。特有的帝国宫殿建筑实际上是该建筑群保护得最不好的部分之一，但很多别的部分还清楚可辨。哈德良是一个很棒的旅行者，并且是一个敏锐的建筑师，而该别墅的部分构件受他在整个帝国看到的建筑启发。例如，你通过的巨大的**双侧四廊**（Pecile），是雅典一所建筑的复制品；而位于遗址对面的老人星（Canopus），是对亚历山大港附近的一座塞拉皮斯神殿的自由式拷贝，拥有长而雅致的水道，边上是零星的圆柱和雕像，通向远端的一座**塞拉皮斯神殿**（Temple of Serapis）。在别墅附近，有一座**博物馆**展示从正在进行的遗迹挖掘中发现的最新文物，尽管大量原始发现物的大多数出自罗马。转身走向入口，穿过所谓的 Pretorio 的上层——这是一个前货栈，向下到两个浴室建筑群的遗迹。那边是一个鱼池，在其下侧围绕着一个 cryptoporticus（地下通道），而后面是皇帝的帝国公寓的遗迹。邻近的海上剧场（Teatro Marittimo），在一个圆水池的中央，人们认为这是哈德良午休的地方，那里肯定是单独一个人时的私密居所。

抵达和旅游信息 蒂沃利

乘巴士 离开罗马到蒂沃利的巴士每 10 分钟从 Ponte Mammolo 地铁站（B 线；旅程 30~45 分钟）外发车，并在蒂沃利的主广场加里波第广场停车下客，该广场离伊斯特别墅步行 2 分钟。

旅游局 位于 Largo Garibaldi（周一和周六 9:00~15:00，周二至周五 9:00~18:30 ❶ 0774 334 522）。

餐饮

I Portici Piazza Garibaldi 5 ❶ 338 702 8165 就在市中心，这是一个午饭吃盐渍干鳕鱼（baccalà）或比萨的好地方，外面摆有桌子。离伊斯特别墅仅仅 2 分钟的路，在游览间隙休息很方便。周一至周六 10:00~22:00

Sibilla Via Sibilla 50 ❶ 0774 335 281 Ⓦ ristornatesibilla.com 这是蒂沃利最好的餐馆之一，就在蒂沃利的入口，可以俯瞰格里高利别墅。这里提供罗马风格食物，特别是有很棒的意大利面，包括相当好的黑胡椒奶酪意面（cacio e pepe）和一个奇异的背景。坐在外面用餐，就可以边吃边欣赏周边的美景。服务也相当好。每天 12:00~15:00、19:30~22:30

拉齐奥北部（Northern Lazio）

拉齐奥北部，或称"Alto Lazio"，与首都南部的地区大不相同，值得一游。在其中心拥有绿色繁茂的树木，起伏的小山暗示着向北延伸的托斯卡纳和翁布里亚的地形。然而，这里几乎不存在什么大城镇。只要你乘车（理想情况下，有一辆小汽车）来这里，你就可以在罗马一日游的旅行中欣赏到它的很多风景。

该地区最有吸引力，也最重要的是**伊特鲁里亚人**的遗产。在罗马崛起之前，伊特鲁里亚人在半岛上建起了先进的文明，一直充满神秘色彩。在西边，一些重要的遗址可以通过公路或铁路到达，那里的遗址主要是在**切尔韦泰里**和**塔尔奎尼亚**的大墓地。**布拉恰诺**有城镇和湖泊，从塔尔奎尼亚一直到**奇维塔韦基亚**有数处游泳的地方，那是炎热烦躁的罗马人夏季周末的运动场。**维泰博**，在中世纪被称为"罗马教皇之城"。如果你考虑在这里进行一个两天或三天的游览，特别是没有自驾车的情况下，可以把维泰博作为你的一个旅游基地，以方便往返。维泰博地区也有类似**卡普拉罗拉**和**巴尼尼亚**的风格主义别墅及花园，此外，这里的**博马尔佐**市镇还有令人惊奇的怪兽公园。

伊特鲁里亚和海岸（Etruria & the coast）

D.H. 劳伦斯的著作《伊特鲁里亚的地方》在 1932 年出版，是对这个罗马前文明及其城

1

拉齐奥的公共交通

拉齐奥大区的交通系统由 COTRAL 运营，分为 7 个区域，以罗马为中心展开。可以买季票，也可以选择日票、周票或月票。BIRG（Biglietto Integrato Regionale Giornaliero）全天有效，无限制乘坐意大利国铁、COTRAL 巴士和罗马地铁，价格范围为 €3.3~14，取决于服务区的数量。例如，一张 €9.3 的票覆盖四个区域，从罗马到维泰博。你还可以买 BTR（三天票），价格是 €8.9~39.2，和 CIRS（周票；Carta Integrata Regionale Settimanale）——€13.5~61.5。在火车和巴士售票处、报摊和烟店的卖主，通常会向你建议在什么区域应该买什么样的票。你可以求助于两个网站，包括 Ⓦ atac.roma.it 或 Ⓦ cotralspa.it。注意，COTRAL 巴士在周中常常遵循学校时间表，而在周末车次少得可怜，特别是周日。在较小的城镇，售票处在下午会关闭，所以，一定要提前买好票。

市的最佳介绍之一。在书中，劳伦斯把**从罗马向北**向托斯卡纳边界延伸的平原和低矮的小山描述为："看上去没有生命……似乎它已经放弃了最后的喘息，而现在永远无生气。"现在，那里除了一两片湖滩外似乎再也没有什么可看的了，所以这一两片湖滩是人们来这里探险的主要理由。

切尔韦泰里（Cerveteri）

在**切尔韦泰里**最能直接感受到伊特鲁里亚这一古代城邦国家。这里的住宅区可以追溯回公元前 10 世纪。曾经称为泰里，它在 12 个强大的伊特鲁里亚联邦中属于三个顶级城市之一，其财富大部分来自东北矿物丰富的**托尔法山**（Tolfa Hius）。该山给广阔的平原带来了不同寻常的风景。在伊特鲁里亚的全盛期，该镇覆盖 150 公顷（是其现在规模的 30 倍）的土地，控制沿海 50 千米的领土。到公元前 3 世纪，泰里处于了罗马的控制下，致使伊特鲁里亚文化在该地区走向衰落。

伊特鲁里亚人墓地（Etruscan Necropolis）

周二至周日：5 月至 9 月 8:30~19:00，10 月至次年 4 月 8:30~16:00 · €6

现在的城镇是 13 世纪创造的，被 D.H. 劳伦斯描述为"无法用语言表达的凄凉"。你真的不能责怪劳伦斯的出言中伤，因为这里确实有一些莫名的凄凉。因此，你只要一抵达这里，就应该一直向伊特鲁里亚**人墓地**走去，最怕你会半途而废。墓地离镇中心仅仅 1 千米，中央广场有路标。公元前 7 世纪 ~ 公元前 2 世纪，大约有 5 万伊特鲁里亚人被埋葬在这个名副其实的"死城"。这些坟墓不可思议地与完整的街道和住家一起保存得非常好。伊特鲁里亚的精英人士不实行火葬，更喜欢被安置在床上或石棺里，石棺直接由岩石制成。这些坟墓配备得像家一样，有床、家具和墙上装饰品。这里有 12 个左右的展示坟墓，设立在两条主道之间。其中，最好的是 Tomba dei Rilievi（浅浮雕坟墓）、Tomba delle Cornici（结构坟墓）和 Tomba dei Capitelli（柱头坟墓）。

硅藻土国家博物馆（Museo Nazionale Cerite）

Piazza S.Maria · 周二至周日 8:30~19:00 · €6，包括大墓地 €8

硅藻土国家博物馆处在老区的尽头，在 16 世纪建造的鲁斯波利城堡（Castello Ruspoli）内。它有两个大房间，收藏着与伊特鲁里亚死者一起埋葬的大量财富中的一小部分品，包括花瓶、陶瓦和一系列混杂的日常用品。然而，这里大多数最好的文物已经被拿到罗马的朱利亚别墅进行展示（见 p.71）。

抵达和离开

切尔韦泰里

乘巴士和火车 你可以乘 COTRAL 巴士（每 30 分钟 1 班，1 小时）从罗马 A 线上的 Cornelia 站出发抵达切尔韦泰里；巴士在 Aldo Moro 广场停车。相同的罗马—切尔韦泰里巴士也连接到 7 千米远在

右页图从左上起顺时针顺序依次为：从伊斯特别墅看蒂沃利的风景（见 p.108）；圣彼得大教堂，梵蒂冈城（见 p.86）；梵蒂冈城的瑞士卫兵（见 p.86）；西班牙广场（见 p.68）>









1

奇维塔韦基亚

奇维塔韦基亚（Civitavecchia）位于切尔韦泰里以北30千米，在这里中断旅行的唯一原因是要赶渡船去撒丁岛（每天有2班去奥尔比亚，需要8~10小时；1班去卡利亚里，大约14小时）。**码头**在市中心Garibaldi大街尽头的米开朗琪罗堡（Forte Michelangelo）旁边，从**火车站**步行前往需要10分钟。你要特别小心在港口和车站拉客的出租车（不管是合法的还是别的），可能收取天价拉着你和你的行李绕着城市来回跑。如果你计划夜里住下，那么，最好搭乘预订的酒店的便车；还要注意，在港口有一个行李寄存处（18~20码头）。

在米开朗琪罗堡内有一个**旅游局**（周一至周六9:00~13:00 ☎0766 20 299）。在胜利广场（Piazza Vittorio）的城堡之上，COTRAL巴士前往切尔韦泰里、塔尔奎尼亚和维泰博。此外，还有免费定期往返车载着游客从旅游局前往离开的码头。渡船票在18~20号码头出售；城内的旅行机构可以提供有偿的预约服务（在夏季月份很重要）。

拉蒂斯波利（Ladispoli）的火车站，可以从特米尼站出发，大约45分钟抵达该站（一小时2班火车）。遗址仅仅在1千米远的地方，Banditaccia大墓地，从镇上出发的路标上各种交通线路标识得很充分。

餐饮

Tuchulcha Via delle Necropoli Etrusche 28 ☎338 203 5860 这个在大墓地路上的小饮食店以一个伊特鲁里亚魔鬼命名，提供丰盛的乡村风格食物和新鲜的切尔韦泰里白葡萄酒。不支持信用卡消费。13:00~次日3:00、20:00~23:00；周一不营业

塔尔奎尼亚（Tarquinia）

在拉齐奥北部的伊特鲁里亚遗址中，仅次于切尔韦泰里的就是**塔尔奎尼亚**。既是一处能唤起往事的遗址，也是一个令人愉快的城镇，其中世纪塔的部分墙和叶尖饰使它成为一个吸引人的好地方。你可以在看了遗迹后，来这里度过一个下午。其博物馆也是该地区罗马城外最好的。

曼特罗契大墓地（Necropolis of Monterozzi）

Via Monterozzi Marina・周二至周日：夏季8:30~日落前1小时，冬季8:30~14:00・€6，包括博物馆€8・乘定期巴士从中心区的圣吉奥斯托栅栏（Barriera San Giusto）出发，或20分钟步行：沿Umberto I大街从加富尔广场出发，通过罗马门（Porta Romana），穿过欧罗巴广场（Piazza Europa），沿IV Novembre大街、Croci大街上山，左边就是遗址

这里曾经是伊特鲁里亚的艺术、文化和政治首都，这个木城现在几乎消失，唯一留下的就是**曼特罗契大墓地**。该城在公元前10世纪建立，人口最多时大约有10万人，但罗马强大的文化入侵，使其在600年后衰落，只留下一片坟墓。自18世纪以来，6000座坟墓已经被揭开，但盗墓很普遍（盗墓者被称为tombaroli）。新鲜的空气对壁画有腐蚀作用，为了更好地保护壁画，这些坟墓将被轮流开放。

在**坟墓**里，一些壁画描述居民对死后（灵魂）生活的期待，包括宴会、狩猎，甚至一个三人婚姻（ménage à trois）的场景。著名的Tomba dei Caronti坟墓的壁画描绘了一个更隐晦的预测，魔鬼向死者致意。最早的绘画强调虚构和仪式场景，后来在4世纪~6世纪的作品，显示出更强烈的社会现实主义，包括在dell'Orco、degli Auguri和della Caccia e Pesca坟墓里的作品。这些壁画风格是希腊、伊特鲁里亚本土和东方影响的混合，画面中安逸和流动性的线条表明了其文明的顶峰。后来的绘画变得日益不健康，出现了纯粹妖术的

塔尔奎尼亚海滨浴场

塔尔奎尼亚海滨浴场（Tarquinia Lido）是一段开发得相当好的海岸，从火车站或圣吉奥斯托栅栏乘巴士可以抵达。那里的沙滩上排满了很多酒吧、餐馆和酒店，其中有一些沙滩是免费的，你在伊特鲁里亚辛苦游走后，可以来这里放松一下。

图画。当你在令人愉快的绿色遗址上进行午间野餐时，看到这些妖魔鬼怪的画面很让人扫兴和倒胃口。

国立塔尔奎尼亚博物馆（Museo Nazionale Tarquiniense）

Piazza Cavour・周二至周日 8:30~19:30・€6，包括大墓地 €8

在镇内，加富尔广场（Piazza Cavour）上的**国立塔尔奎尼亚博物馆**有一批精选的伊特鲁里亚文物。这些遗迹极秘密地放在一个吸引人的哥特—文艺复兴时期的宫殿里。第一层陈列着庄重的雕刻石棺，很多用死者温暖而有人性的肖像来装饰。楼上优雅地展示出了伊特鲁里亚黄金珠宝、描画的陶瓷制品、青铜、烛台、头像和画像。顶层给人印象最深刻，也最值得一看的收藏是有名的**飞马**（公元前 4 世纪），它来自一个神殿雕带。这里的阿尔米大厅（Sala delle Armi）以其乡村和海的全景画而深感自豪。

抵达和离开　　塔尔奎尼亚

乘火车　火车大约每小时一班从罗马的特米尼和奥斯汀斯站到塔尔奎尼亚；旅程时间是从特米尼出发大约 1 小时 20 分钟，从 Ostiense 出发不到 1 小时。火车站在镇中心下面 2 千米处，并通过定期本地往返车与镇中心的圣吉奥斯托栅栏连接。

乘巴士　从罗马地铁 A 线上的 Lepanto 站出发一天大约有 8 班巴士，需要大约 2 小时抵达。

餐饮

La Cantina dell'Etrusco Via Menotti Garibaldi 13 ⓣ0766 858 418　这是一个经过改造的 14 世纪小酒店，提供当地乡村食物，有很棒的意大利面、少数肉菜和奶酪，还有蜂蜜及其他通常的酒吧糖果。12:30~14:30、19:30~21:30；周四不营业

布拉恰诺湖（Lago di Bracciano）

布拉恰诺湖位于拉齐奥北部，是离罗马最近的湖泊。布拉恰诺湖充满一个巨大的火山坑，宽阔而平坦，呈现出粗略的圆形。不过，这里并没有什么壮观的景色，唯一的风景是时而平坦时而起伏的村落，但其湖岸相当宁静。在夏季的周日，你可以在湖附近的餐馆里吃到非常好的湖鱼。该湖的主要住宅区是西岸的**布拉恰诺**（Bracciano），那是一个小镇，因为汤姆・克鲁斯和凯蒂・赫尔姆斯于 2006 年在这里结婚而出了名。

在湖内**游泳**最好的地方是在 Lungolago Argenti 的湖滩出发，该滩从布拉恰诺镇出发沿 Lago 大道步行 10 分钟可抵。你可以租一条小船并在湖滩上野餐——或者在附近的餐馆里吃饭。

欧得斯卡李奇古堡（Castello Odescalchi）

Piazza Mazzini 14・4 月至 9 月周二至周六 10:00~12:30、15:00~18:00，周日 9:00~12:30、15:00~18:30；10 月至次年 3 月周二至周六 10:00~12:00、15:00~17:00，周日 9:00~12:00、15:00~17:30；游览每 30 分钟一次，历时 1 小时・€7・ⓦ odescalchi.it

汤姆和凯蒂的婚礼正是在使人难忘的**欧得斯卡李奇古堡**举行的。这座古堡统治该城镇，它是一个 15 世纪末的建筑，由奥德斯卡基家族私有。古堡的外墙现在大部分已经消失，包括中世纪城镇的长方形广场。游客单单从城墙外面看到的风景就已值回票价。

抵达和离开　　布拉恰诺湖

乘火车　从罗马奥斯汀斯站到布拉恰诺的火车每 30 分钟一班（维泰博方向），车程仅 1 个多小时（从台伯河岸区和圣彼得罗出发用时更少，火车在那里也停）。

乘巴士　从罗马北线上的 Saxa Rubra 站出发的巴士每小时一班，也需要大约 1 小时抵达。布拉恰诺的火车站自然是中心，离城堡和镇中心仅仅步行 10 分钟。火车从布拉恰诺到阿奎拉拉（Anguillara），从那里有定期巴士到特雷维尼亚诺（Trerignaro）。

1

餐饮

Da Tonino Lungolago Argenti 18 ☎06 9980 5580 这是相当好的、开业已很长时间的餐馆，提供很棒的意大利面和鱼，餐馆就在水边，价格也不贵。每天 12:30~14:30、19:30~22:00

Trattoria Castello Piazza Mazzini 1 ☎06 9980 4339 这是该镇最好的餐馆，有可爱的意大利面，但质优价高，是一个高消费的地方。你可以品尝到美味的芝士黑胡椒意面（tonnarlli cacio e pepe）。每天 12:30~14:30、19:30~22:00

卡尔卡塔（Calcata）

坚固的小村庄**卡尔卡塔**在布拉恰诺湖东北部大约 15 千米处，位于中拉齐奥树木繁茂的小山之间，名声远远大于其规模。它足够偏远且难以接近，以至于第二次世界大战后不久就被当时仅存的少数居民放弃了。1960 年，来自城市的嬉皮士移居这里，接管了小村中崩溃的建筑并把该村转变成了一个小有名气的艺术家的聚居地。你可以驾车到村边，走过厚墙进入主广场，这里有几个小作坊，还有一两家新奇的咖啡馆和餐馆。在这里没有什么特别的事情可做，但风景非常壮丽，而居住在这里的人们热情并渴望向你讲述 Calcata 的故事。有趣的是，该村庄出名的另一个原因是它曾是婴儿耶稣割礼后的包皮的收藏地，每年人们都会游行展示所谓的神圣包皮。但在 20 世纪 80 年代，这份圣物神秘消失，这件事情可能与教会有关——他们曾经想要抹除它一个世纪以来的痕迹。

维科湖（Lago di Vico）

维科湖是拉齐奥北部最小的湖，也是唯一被认为有自然保护区地位的湖。维科湖是一个前火山坑，周围群山环绕，其中最高的是福利亚诺山（Monte Fogliano），位于西岸，有 963 米。Cimina 路横穿顶点山脊，是一个受欢迎的、风景如画的快车道，点缀着几家餐馆。这里有一条更安静的路（禁止机动车通行）靠近海岸线，还有可爱的游泳地，拥有小湖滩。

卡普拉罗拉（Caprarola）

距离维科湖以东几千米的小镇**卡普拉罗拉**是**法尔内塞宫**所在的地方，法尔内塞宫与巴尼尼亚和博马尔佐的别墅齐名，属于 16 世纪意大利矫饰主义的代表作。

法尔内塞宫（The Palazzo Farnese）

Via Antonio di Sangallo 1 · 4 月中旬至 9 月中旬 8:30~19:00 · €5，导游游览每天 4 次，€2.5 · ☎0761 646 6157

法尔内塞宫屹立在小镇陡峭的主街道上，即 Nicolai 大街的尽头。由小安东尼奥·达桑加罗于 1520 年为皮耶路易吉·法尔内塞建造，最初只是一座城堡而不是一座宫殿。它位于法尔内塞家族土地的中心，后来，红衣主教亚历山大·法尔内塞开始在这里居住，并于 1559 年雇用了维尼奥拉改造建筑，同时保留其奇特的五边形平面布置。维尼奥拉是文艺复兴末期最有成就的建筑师之一，他在这里的创造最好地证明了矫饰主义者的建筑风格。

在宫殿的 5 层建筑中，只有第一层对公众开放，通过一个华丽装饰的旋转楼梯进入，楼梯通向一个圆形庭院。一层的最后一个房间又称世界地图厅（Sala del Mappamondo），拥有一幅巨大的记录当时已知世界的描制地图，以及精美的星座天花板壁画。外面有**花园**，分为夏季和冬季部分。参观时要留心花园内的人造洞穴和钟乳石。

抵达和离开 卡普拉罗拉

乘巴士 如果自己没有开车，那么，最好利用维泰博作为基地并乘定期巴士（周一至周六）由此到卡普拉罗拉。这是一段令人愉快的 45 分钟车程，巴士通过 Monti Cimini 树木繁茂的小山，载着你来到主街末端。从那里步行至位于尽头的宫殿约需 10 分钟时间。

住宿和餐饮

Bella Gioia Via Antonio Tempesta 3 ⓣ 0761 646 963 这个简单而便宜的饮食店位于宫殿前面的罗梅广场（Piazza Romei）左侧，饮食十分便利且服务很好。12:30~14:30、19:30~21:30；周二不营业

La Rocca Piazza Romeo Romei 7 ⓣ 0761 646 411 ⓦ bblarocca.it 离宫殿不远，这个舒适的民宿有两个独立单元双人间和一个有两张单人床的房间。在这样一个几乎没有酒店的镇子里，如果你决定在此过夜，它就是你最好的选择。€60

维泰博（Viterbo）

维泰博是维泰博省的首府所在地，实际上也是拉齐奥北部的重点城市。**维泰博**无疑是该地区的历史中心，它是一个中世纪城镇，在13世纪曾经是罗马的对手。这里也曾是罗马教皇的住处，他的一位继任者在平息首府内的争斗后重新定居于此。如今，不少豪华宫殿和中世纪教堂被一圈完整无缺的城墙围绕着。维博泰的历史风貌被很好地保存着，并没有过多被旅游交通侵扰。由此地前往罗马的火车和巴士班次都很频繁，因此你可以舒舒服服地花上一个白天在这里游览。而且这座城市也是前往拉齐奥北部其他地区的最佳基地（见p.116）。

平民表决广场（Piazza del Plebiscito）

如果说维泰博也有一个中心，那么它就是**平民表决广场**。广场几乎完全被15、16世纪的建筑包围。在广场对面相互映衬的狮子和棕榈树是该城的象征，同样有对威尼斯的宏伟的模仿，城市各处可见。你可以一窥**执政官大厦**（Palazzo dei Priori）有列拱的建筑和文艺复兴时期修建的精美庭院。里面的会议室用一系列壁画装饰，描述维泰博的历史，一直追溯回伊特鲁里亚时代，以异教徒和基督徒的怪异组合为主题。如果你继续前行，就会穿过——这种混杂风格一直延续到**圣天使教堂**（Sant'Angelo）前的广场。

圣老楞佐路和圣佩莱格里诺区（Via San Lorenzo & Quartiere San Pellegrino）

从平民表决广场出发的路有多条，其中最有趣的是**圣老楞佐路**，从漂亮的耶稣广场（Piazza di Gesù）一直延伸到恐怖的**死亡的广场**（Piazza della Morte）——这个地方是修道士埋葬乞丐和被抛弃尸体的地方，并因此得名。从这里离开，你可以前往维泰博最老的区，**圣佩莱格里诺区**，那里有一些紧密而脏乱的多山街道，聚集了众多艺术和古董商店。

教皇宫和大教堂（Palazzo dei Papi & The Duomo）

在**圣老楞佐广场**（Piazza San Lorenzo）周边，最有历史纪念意义的建筑当数**教皇宫**。这是一个13世纪建筑，有令人印象深刻的风景。宫殿的大部分不对公众开放，但你可以游览Aula del Conclave，这里曾经选举出了五六位罗马教皇。对面的**大教堂**是一个普通的罗马式教堂，地板有雅致的斑纹，教堂简朴而美丽，在意大利教堂中显得十分与众不同。其有一些珍宝保存在隔壁的**大教堂博物馆**（Museo del Colle Duomo）中（夏季周二至周日10:00~13:00、15:00~20:00，冬季周二至周日10:00~13:00、15:00~18:00；博物馆€3，包括宫殿€7）。

意大利街和圣罗莎教堂（Corso Italia & Santa Rosa）

罗马大街（Via Roma）从平民表决广场开始，连接着维泰博的主要商业街——意大利大道（Corso Italia），在傍晚呈现一派繁忙的passeggiata（闲逛）景象。在其远端，台阶从威尔第广场（Piazza Verdi）的右侧向上通向**圣罗莎教堂**（Santa Rosa），在那里，城市守护神干燥的尸体可以在右边的第二个小礼拜堂里看到。它的形象如同一个稍显奇形怪状的玩偶，穿着一件修女的衣服。每年9月3日，人们就会带着这位圣徒的一幅肖像在城中游行，伴随着狂欢和焰火表演。

国立伊特鲁里亚博物馆（Museo Nazionale Etrusco）

周二至周日 8:30~19:30 · €6

从威尔地广场出发，Matteotti大街一路通向要塞广场（Piazza della Rocca），这是一个大

广场，雄伟的**阿波诺兹堡**（Rocca Albornoz）耸立其上，此外还有小巧的**国家埃特鲁里亚博物馆**。博物馆里有考古价值的收藏包括当地发掘的罗马和伊特鲁里亚手工制品。在广场对面就是**圣弗朗西斯科教堂**，也值得你走马观花地过去看一下。

抵达和游客信息　　维泰博

乘火车 维泰博虽然是一个小城，但是它却拥有三个火车站：Porta Romana 站在中心南边而 Porta Fiorentina 站在北边，都在罗马—维泰博线上，从奥斯汀斯、台伯河岸区和圣彼得罗出发。在这些站点中，Trento 大街上的 Porta Fiorentina 找酒店很方便。第三个站是从 Flaminia 广场出发的 Roma-Nord 线的终点站。

乘巴士 主要巴士站（由 COTRAL 网络服务）离市中心步行 10 分钟，穿过位于西环城公路（Tangenziale Ovest）的佛罗伦萨门（Porta Fiorentina）。

目的地 巴尼尼亚（每小时 1 班，20 分钟）；博巴尔佐（每天 6 班，30 分钟）；卡普卡罗拉（每天 6 班，40 分钟）；奇维塔韦基亚（每天 5 班，1 小时 25 分钟）；塔尔奎尼亚（差不多每小时 1 班，1 小时）。

旅游局 从 Plebiscito 广场出发：步行 2 分钟即抵（Via Ascenzi 4；周二至周日 10:00~13:00、15:00~18:00 ☎0761 325 992）。

住宿

Al Melograno Strada S. Caterina ☎347 828 3753 Ⓦalmelograno.net 就在维泰博外，这是一个可爱的民宿，房间简单但家具很好。€70

B&B dei papi Via del Ginnasio ☎0761 309 039 Ⓦbbdeipapi.it 这里的住宿环境采用现代设计理念，让客人仿佛置身在一个童话故事中。这个可爱且历史悠久，被葡萄树覆盖的大厦就在市中心，房间非常美，装饰很漂亮并摆满古董。还有一个有遮篷床的套房。€100

Casa Sabina Ⓦcasa-sabina.com 这个可爱的公寓位于从维泰博出发驾车 20 分钟的地方，在山城 Soriano del Cimino 中，由一个英国—意大利家族拥有。它有两个双人卧室，是一个理想的住宿地，也是仔细探究拉齐奥北部的最佳基地，不提供食物。每周 €600

Tuscia Via Cairoli 41 ☎0761 344 400 Ⓦtusciahotel.com 这是一个大型的中心酒店，有干净、最近改装过的房间，它有一个明亮的屋顶露台，那是人们吃早餐的最舒适的地方。这里还提供私家车停放服务。€82

餐饮

Enopizzeria Da Lucio Via S. Pellegrino 21 ☎0761 340 626 这个现代酒吧、比萨饼店兼餐馆位于一个 14 世纪建筑里，它供应的木灶比萨饼和油炸食品（fritti）做得非常好。每天 19:00~23:00

Enoteca la Torre Via la Torre 5 ☎0761 226 467 Ⓦenotecalatorrevt.com 这个经营了很长时间的市中心餐馆态度一直非常严肃认真，在食物味道和服务方面做得极好，并伴有精选的当地葡萄酒。周一和周四至周六 13:00~15:00、20:00~23:00，周日 13:00~15:00

Schenardi Corso Italia 11 这个有历史性的咖啡馆是午餐时间吃快餐或喝茶的最好地方之一，此外还提供少量热食。餐馆内部拥有镀金的新艺术主义内饰，以营造金碧辉煌的气氛。8:00~20:00；周三不营业

Tre Re Via M. Gattesco 3 ☎0761 304 619 Ⓦristorantetrere.com 这是个舒适、备受当地人喜欢的地方，拥有很多当地特产，包括游客必须品尝的鹰嘴豆和栗子汤，还有很好的特设食物——达丽球干奶酪（taleggio）和菊苣饺子（gnocchetti）。头菜约 €8，主菜约 €10。12:00~15:00、19:00~23:00；周四不营业

维泰博周边

维泰博是游览拉齐奥北部其余地区的一个实用基地，方便人们继续游览从罗马出发的一日游覆盖不到的地方。这里有矫饰主义别墅**巴尼尼亚**，离得不远并很容易乘公共交通工具抵达，还有建造于同一时代的奇异的花园**博马尔佐**和**博尔塞纳湖**。

兰特别墅（Villa Lante）

Via Jacopo Barozzi Bagnaia 71 · 花园：周二至周日 8:30~日落前 1 小时 · €5 · ☎0761 288 088 · 从维泰博出发乘坐每小时一班的 6 路巴士很容易抵达，巴士从 Martiri d'Ungheria 广场或从 Trento 大街的起点站出发；你也可以乘坐不太频繁的 Roma-Nord 线的火车抵达该地

巴尼尼亚（Bagnaia）在维泰博以东大约 5 千米处，它在很大程度上不是城镇，与再向南的卡普拉罗拉（见 p.114）一样，它完全由一座 16 世纪的宫殿**兰特别墅**俯视。兰特别墅拥有

小型但华丽的庄园，该庄园被认为是维尼奥拉的杰作和矫饰主义园林艺术的伟大创造。萨谢弗雷尔·西特韦尔曾宣告它是“全意大利或全世界最可爱的地方，有大自然的自然美”。从主广场出发向山上步行一段很短的路，就可看到该**别墅**。它实际上是两个建筑，这两个建筑的始建时间相隔 20 年，为不同的红衣主教建造，但对称排列，拥有相同的建筑构件。除了一个凉廊外，都不对公众开放。建筑内部也并没有什么值得详述的东西，而**花园**是主要吸引人的地方，是该时期保存得最好的。它是对矫饰主义的一个总结，包括五个逐渐倾斜的露台。游览线路包括各种各样的水上探险景致，瀑布、湖等。此外，还有大量喷泉和低矮树篱，人们还做了一些富有幽默感或象征主义的润色。你可以寻找到处存在的虾图形，它是该别墅的第一位赞助人，红衣主教甘巴拉的象征。你还可以在邻接的**公园**（相同时间；免费）里自由漫步，公园也是当地一个受欢迎的地方。

怪兽公园（Parco dei Mostri）

Localita Giardino Bomarzo · 每天 8 点 – 日落前 1 小时 · €10，儿童 €8，4 岁以下免费 · Ⓦ parcodeimostri.com · 每天 8 班巴士从维泰博、6 班从奥尔泰到博马尔佐的马泰奥蒂广场，从那里有路标指示，步行下山用时约 10 分钟

怪兽公园大约在巴尼尼亚东北 12 千米的地方，它是小村庄**博马尔佐**（Bomarzo）另一个矫饰主义创造。与兰特别墅相比，更好玩也更难找到。怪兽公园在 1552 年由驼背的奥尔西尼公爵建造，开始的时候他通过拙劣的模仿矫饰主义的作品而表现得有些自命不凡。结果，该公园变成以恐怖为主题的公园，今天它仍然是拉齐奥北部的主要观光点之一。公园里的东西包罗万象，有潮湿生苔鲜的乌龟、大象、鲸鱼，疯狂而令人发笑的面具、龙、仙女、蝴蝶和大量其他主题杂乱无章的雕塑。这里的重点作品是一个完美的八角形寺庙，它是人们奉献给奥尔西尼妻子的礼物。此外，还有一个歪斜的房子，会使你头晕目眩。在公园各处都有大量神秘的题字点缀，由此也增加了公园的神秘感。

在这里吃饭并不是什么问题，因为该遗址有一个自助式**咖啡馆**、酒吧，并有充足的野餐桌子及树林中的露营空间。

博尔塞纳湖（Lago di Bolsena）

从维泰博出发沿 Cassia 大街向北，就来到了**博尔塞纳湖**。它是一个备受欢迎的旅游目的地，而且很少拥挤。在其西岸露营更好，风光也更独特。在湖的北岸，**博尔塞纳**（Bolsena）是主要的旅游地，那是一个宽舒而可爱的地方，值得做短暂停留。市镇远离湖水，一些中世纪的街道和小巷围绕着主广场马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti）。此外，市镇上还有已经被改作俗用的 13 世纪的**圣弗朗西斯科教堂**（San Francesco），教堂偶尔也主办音乐会和展览。邻近的 16 世纪入口通往建于中世纪的 Brogo，被妥善保存的 13 世纪的莫纳德斯哥**城堡**位于入口的西端。城堡里面是当地的**博物馆**，夏季与冬季的营业时间也有所不同（夏季周二至周日 10:00~13:00、16:00~20:00，冬季周二至周五 10:00~13:00、15:00~18:00；€3.5）。这里有适度的展览，藏品包括水下考古学和维拉诺瓦时代及伊特鲁里亚的发现物。这些发现物再加上高高的壁垒，就是一道极好的风景。在马泰奥蒂广场东边，建造于 12 世纪的**圣克里斯蒂娜**（Santa Cristina）长方形基督教堂隐藏了一个很好的罗马式内饰，该内饰装饰在一个于 1494 年增建的宽大的文艺复兴风格正立面上。3 世纪，博尔塞纳的罗马长官之女克里斯蒂纳，由于信仰基督教而被她的父亲严刑拷打，最终被扔进湖里，脖子上还缠着石头。可是，岩石却不可思议地浮了上来，克里斯蒂纳因此幸免一死。不过，此后不久，克里斯蒂纳还是被人杀害了，据说这个长方形基督教堂就是埋葬她的地方。与这里的小礼拜堂邻接的是克里斯蒂纳洞（Grotta di Santa Cristina），它曾经是早期的基督教**地下墓穴**的部分（每天：夏季 9:30~12:00、15:00~18:30，冬季 9:30~12:00、15:00~17:30；€4）。需要注意的是，在 Naiardi 酒店附近有一片很好的免费湖滩，在主城以北约 750 米的地方。

住宿和餐饮

博尔塞纳

Campeggio Internazionale il Lago Viale Cadorna 6 ☎ 0761 799 191 Ⓦ campingillago.it 这是最近的露营地，出城不远，位于水边的好位置，离博尔塞纳 500 米，有独立的小块湖滩。4 月至 9 月开

1

放。帐篷 €22.5

La Pineta Viale Diaz 48 ☎0761 799 801 🌐lapinetabolsena.it 这是一个可爱的餐馆，有一个露台和花园，提供味美的湖鱼，固定价格品尝菜单 €39。周一至周三 13:00~15:00，周五至周日 13:00~15:00、20:00~23:00；周四、7 月和 8 月的午餐时间不营业

Osteria del Borgo Dentro Corso Cavour 5 ☎0761 797 167 🌐osteriaborgodentro.it 这是市中心少数餐馆中最好的一个，专长于供应各类湖鱼和给人印象深刻的精选当地干酪。你可以在餐馆有顶的露台上吃饭。周二至周日 12:00~14:20、19:30~22:00

Pensione Italia Corso Cavour 53 ☎0761 799 193 🌐pensioneitalia.it 这是一个不提供不必要服务的酒店，有十分整洁的老式房间。酒店正好在博尔塞纳的中间位置。€52

拉齐奥南部（Southern Lazio）

据当地人的说法，意大利南方从罗马以南的第一个加油站开始，这里的确带给人一种截然不同的感受。在这里，绿树葱葱的小山不见了，唯有平坦湿软的陆地和荒芜坚硬的山脉。这里的有些地方贫穷得几乎令人绝望，大多数游客在途中直接略过这些地方直奔那不勒斯。但是这里的**海岸**值得你放慢向南的脚步——特别是**泰拉奇纳**和**斯佩隆加**，那是你在经历首都罗马的旅程后放松的好地方。此外，离海岸几小时路程的**庞廷群岛**，是意大利尚未被太多人发现的珍品。在**内陆**也有一些旅游点值得前往，包括当天就能结束旅程的**罗马尼城堡区**、宁静的**苏比亚科**（Subiaco）、卡西诺（Castelli）及其附近的**卡西诺山**（Montecassino）修道院。第二次世界大战的一些最激烈的战斗就在这些地方发生。

罗马尼城堡区（Castelli Romani）

在罗马无计划延伸的南郊，有 16 个城镇形成了**罗马尼城堡区**，有些城镇的历史可以追溯回罗马前时代。长期以来，这些小山，特别是**阿尔巴尼丘**（Colli Albani），为富有而强大的都市人提供了他们特别珍爱的白**葡萄酒**由肥沃的火山土壤孕育。此外，这里还有阿尔巴诺湖（Lago Albano）引人入胜的风景。现在该地区已盖满房屋并发展为市区，大多数有历史纪念意义的中心周围都是不吸引人的郊区。夏季的周末，这里的交通非常拥挤，因为罗马人喜欢成群结队出行前往当地的饮食店。建议在非旅游高峰时前去游览，可以当作从罗马出发的远足，也可以把它作为在向南方前行途中的停留。

费拉斯卡蒂（Frascati）

费拉斯卡蒂是离罗马最近的城堡城镇，距离罗马仅有 20 千米。它是最引人注目的城镇，有一个很好的老镇中心和一些很棒的吃喝的地方。其主要广场是**马可尼广场**（Piazza Marconi），你可以从宏伟的**阿兰多布兰迪尼别墅**（Villa Aldobrandini）俯视该广场的全貌。别墅由加科摩·戴拉·伯达在 16 世纪与 17 世纪之交时设计。这座巴洛克式宫殿禁止游客进入，但它的**花园**是开放的（周一至周五：夏季 9:00~13:00、15:00~18:00，冬季 9:00~13:00、15:00~17:00；免费）。

令人遗憾的是，在这里精心制作的水上剧场上曾经有吹笛子雕像，但如今状况不是很好。从阿兰多布兰迪尼别墅的前露台远眺，在晴朗的天气下你可以看到罗马的全貌。你还可以游览粗制的 Scuderie Aldobrandini，或称别墅赛马训练场。该赛马练场在马可尼广场 6 号（周二至周五 10:00~18:00，周六和周日 10:00~19:00；€5.5 ☎06 941 7195）。那里汇集了从附近的图斯卡仑（Tusculum）遗址收集来的罗马遗迹，并为当地艺术展览增加了展品。

过了别墅建筑群之后，就是步行区老中心，该中心围绕着两个广场：**圣彼得罗广场**（Piazza San Pietro）和**市集广场**（Piazza del Mercato）。费拉斯卡蒂大约也是最著名的阿尔巴尼丘**葡萄酒**小镇，关于葡萄酒酿造厂游览的活动安排和品尝葡萄酒的相关细节，可以向旅游局咨询。

圣尼罗修道院（Abbazia San Nilo），格鲁塔佛力塔（Grottaferrata）

Corso del Popolo 128 · 教堂：每天 9:00~12:30 和 15:30~ 日落前 1 小时 · 修道院：周六和周日；5 月至 9 月 17:00 开始观光，10 月至次年 4 月 16:00 开始观光 · 免费

格鲁塔佛力塔在费拉斯卡蒂以南大约 3 千米处，因葡萄酒和建于 11 世纪的**圣尼罗修道院**

而闻名遐迩。修道院位于主街人民大道（Corso del Popolo）的底部，是一座希腊东正教修道院，由高高的防御用墙和护城河（现在是空的）包围。修道院本身只在周末短暂开放，但你在任何时间都可以游览圣母玛利亚小教堂（Santa Maria）。小教堂里有一个非常古老且富有美感的拜占庭风格内饰，它用13世纪的镶嵌图案装饰，附在高高的圣坛上。

冈多菲堡（Castel Gandolfo）

离开马里诺（Marino），你会发现道路与阿比亚古道汇合，像箭一样直接沿阿尔巴诺湖的西边前进。在这条路上，**冈多菲堡**是第一个重要车站，并因此称为**罗马教皇的夏季休养所**，因为在7月与9月之间这里住满了前来休养的人。休养所在湖上400米处，是一个令人愉快、耸立在空中的地方，你可以从其主广场（Piazza della Libertà）附近的露台中，欣赏阿尔巴诺湖（Lago Albano）上的壮丽风景。自由广场是一个令人愉快的长方形广场，有咖啡馆和罗马教皇纪念品商店，在其尽头是壮丽的罗马教皇宫殿。在城南，有一个沿湖岸的令人愉快的露天游泳池。此外，还有很多餐馆、比萨饼店和一小块灰色**湖滩**。从这里，你可以用大约2小时的时间漫步整个湖岸线，漫步之旅可以从在冈多菲堡（Castel Grandolfo）的老中心以北的主公路出发。

阿里恰（Ariccia）

阿里恰享有一个绝佳的位置，它在阿比亚古道上，悬在两个山谷之间，四周都是壮丽的景色。主路穿过该镇的中央广场，这是一个比例很好的广场，其外貌要归功于巴洛克大师贝尼尼。由万神殿启发的**圣母升天教堂**（Santa Maria dell'Assunzione）坐落在共和广场（Piazza della Repubblica）的一侧，广场另一侧则是为罗马教皇亚历山大七世建造的雄伟的**基奇宫**（Palazzo Chigi）（导游导览周二至周五11:00、16:00、17:30，周六和周日10:30~12:30、16:00~19:00，冬季15:00~18:00，每小时一次；€7 Ⓦ palazzochigiariccia.it）但贝尼尼在这里的名望由于该镇最著名的食物**porchetta**——烤猪肉而黯然失色，10:00~午夜在fraschette会提供这种令人垂涎三尺的美食——fraschette是乡村酒馆，成群聚集在Borgo San Rocco大街上。

古罗马船舶博物馆（Museo delle Navi），内米（Nemi）

Via Tempio di Diana 13 • 每天9:00~18:30 • 免费导游导览，每周日10:30、11:15 • €3 • ⓣ 06 939 8040

内米镇高高地建造在微火山口形成的深湖之上，没有很多值得详述的东西，但因草莓及当地的**船舶博物馆**（Museo delle Navi）而出名。

抵达和游客信息　　罗马城堡区

乘巴士和火车 COTRAL巴士在这个地区服务（每30分钟1班，35分钟）从罗马Anagnina地铁站（A线）出发，而定期火车从特米尼站前往费拉斯卡蒂、阿尔巴诺、马里诺和韦莱特里。

旅游局 费拉斯卡蒂的旅游局是该地区最好的，并且非常方便（Piazza Marconi 5；每天10:00~20:00 ⓣ 06 942 0331）。

住宿

费拉斯卡蒂

Colonna Piazza del Gesù 12 ⓣ 06 9401 8088 Ⓦ hotelcolonna.it 这个小酒店的20个房间近年都已经完全整修完毕，还有大浴室；这里视顾客为上帝，服务十分热情。此外，还有免费Wi-Fi和停车服务。€85

Pinocchio Piazza del Mercato 21 ⓣ 06 941 7883 Ⓦ hotelpinocchio.it 这是一个较小的酒店，与其附近的竞争对手Colonna相比，它房间较简单但装修更有特殊风格。这里的房间很大，有大浴室，都有免费Wi-Fi共享。楼下还有很好的餐馆，缺点就是处于较吵闹的位置。€70

餐饮

费拉斯卡蒂

Amici di Pizza Corso Matteotti 30 ⓣ 06 932 2908 这个小餐馆有简单而漂亮的内饰，由一个大比萨饼灶和街上的几个桌子组成。比萨饼从€6.5起，意大利面€7~8。12:30~14:30、19:30~22:30；周三不营业

Grappolo d'Oro Piazza Filzi ⓣ 06 942 2014 这

1

是镇内很多 enoteche 之一，有桌子在外面或长桌在室内的石弓形结构之下，这里有友好随和的环境和真的很好的意大利面（€6），可爱的意大利熏火腿盘和水牛马苏里拉奶酪。每天 12:30~14:30、19:30~22:30

Osteria al 25 Via Regina Margherita 25 ☎ 338 420 1421 这是 Margherita 大街上的餐馆之一，你来到这个老城远端的街道，就可以看到罗马南部乡下的大多数风景。餐馆提供有定价的菜单，有很多当地特色，都是罗马一流的意大利面，€7~8，加主菜，如 tripe alla Romana、abbachio（烤羔羊）和 coda alla vaccinara（炖牛尾），€8~10。每天 12:30~14:30、19:30~22:30

Pinocchio Piazza del Mercato 21 ☎ 06 941 6694 这个餐馆与费拉斯卡蒂的其他餐馆相比，拥有更丰富的菜单，有很多 bruschette（什锦面包）、美味且极薄的罗马比萨饼，€6.5 起；一系列意大利面，€7.5 起。这些食物都是传统的菜单加上一点发明，而肉和鱼类主菜大约 €16。你坐在室内吃饭会备感舒适，在外面的露台上也有较大的地方。每天 12:00~15:00、19:00~23:00

阿里恰

L'Ariccarola Via Borgo S.Rocco 9 ☎ 06 933 4103 Ⓦ osterialaricciarola.it L'Ariccarola 是这条街上的众多餐馆之一，就在阿里恰的老镇中心的外面，桌子摆在店的外面。这里提供传统的、普通人可负担的菜单，特色菜是 €5~7 的头菜和 €10 的主菜。他们这里的通心粉（amatriciana）和黑胡椒意面（cacio e pepe）非常棒，或者你可以品尝极好的 pappardelle allo sugo cinghiale（带野猪肉沙司，€7），以及烤牛排或当地猪肉。搭配一升当地葡萄酒（€4）一起饮下。如果你想浅尝辄止，也可以在柜台上仅仅要奶酪和冷盘。周二至周日 12:00~14:30、19:30~22:00

帕莱斯特里纳（Palestrina）

帕莱斯特里纳在古老的普雷奈斯特（Praeneste）遗址上建造起来，该地最初是伊特鲁里亚的殖民地，后来是贵族罗马人喜爱的胜地。"凉爽的普雷奈斯特"，像罗马诗人贺拉斯所称的那样，这是一个巨大的财富之庙的遗址，其山体结构或多或少地决定了现代中心的发展。你在这里需要在一系列倾斜的平地中逐步走上山坡。

巴贝里尼宫和普雷内斯蒂诺国家考古博物馆（Palazzo Barberini & Museo Nazionale Archeologico Prenestino）

Piazza della Cortina・每天 9:00~日落前 1 小时・€5，凭此票也可以进入遗址前的圣所・☎ 06 953 8100

帕莱斯特里纳有阶梯的街道鼓励人们前来自由漫步，但你要节省体力用于帕莱斯特里纳真正有吸引力的景点——**巴贝里尼宫**。因为它就坐落在山顶上，需要攀登一段距离才可抵达。**普雷内斯蒂诺国家考古博物馆**就位于巴贝里尼宫内，最初在 11 世纪建造，在 1640 年进行了巨大改造。宫殿和下面的台地是从一个曾经矗立于此的共和国神殿的基础上建造起来的。从巴贝里尼宫的屋顶可以俯瞰周围广阔无垠的乡村风光。在博物馆藏品中，重点是本地发现的大量古罗马文物，包括：瓦灰色大理石雕塑《命运女神福尔图娜》（Fortune）未完成的躯干；《Triade Capitolina》，展示了朱诺、朱庇特和智慧女神密涅瓦的形象——这尊作品在 20 世纪 90 年代初被盗挖，被偷运至靠近国家边界的斯泰尔维奥关口才被追了回来；伊特鲁里亚葬礼用品 cistae；以及其他珍品。此外，还有一个绝妙的、在公元前 1 世纪完成的《尼罗河马赛克镶嵌画》（Mosaic of the Nile），正好位于博物馆建筑的最高处，描绘了泛滥的尼罗河，从源头到三角洲，记录了埃及人日常生活的令人惊异的细节。

抵达和游客信息　　帕莱斯特里纳

乘巴士 从罗马乘巴士旅行需要 65 分钟（从由 Ponte Mammolo 站出发的地铁 B 线的任意站下车），终点在 Arcioni 大街，从这里到该镇的跋涉旅途非常辛苦。

旅游局 位于 Piazza S. Maria degli Angeli 2（周一至周六 8:00~19:00 ☎ 06 957 3176）。

住宿和餐饮

A Modo Via Anicia 11 ☎ 06 9531 0035 餐馆在远离老城要道的一条小路上，想要吃鲜鱼和烤肉，选择这个有魅力的餐馆吧！除周三外，每天 12:00~15:00、18:00~23:00

Bottiglieria del Gallo Via Anicia 6 ☎ 06 9531 2012 这个酒庄就在主广场边，是喝一杯葡萄酒的

好地方。当然，也提供各种各样的食物，包括多种沙拉、意大利面和烤肉。这里有很多精选的葡萄酒，每杯€3，还有精选意大利手工艺啤酒。周二至周日 10:00~14:00、17:00~21:30

Stella Piazza le della Liberazione 3 ☎06 953 8172 🌐hotelstella.it 刚过大教堂就是Stella酒店了，这里有30个装修高雅带有卫星电视的独立单间。酒店内还有一个大型的、优美的传统餐馆，提供一流的罗马意大利面（€7~9）及各种烤肉和鱼主菜（€9）。餐馆每天13:00~15:00、20:00~22:00营业。€70

苏比亚科（Subiaco）

美丽的**苏比亚科**位于帕莱斯特里纳东北大约15千米的地方，被一座小山围绕，山顶上是修道院堡（Rocca Abbazia），并靠近Monte Liviato——拉齐奥顶级滑雪胜地之一。苏比亚科建立的最初目的是供为尼禄修建豪华大型别墅的工人们居住（别墅如今已几不可见），在5世纪时成为圣本笃的祈祷地。这位隐士在这里的一个山洞里居住了3年，然后离开并在卡西诺山（见下页）建立了修道院，但他的遗产持续到今天，就是城外的两处修道院建筑群。镇中心几乎没有什么值得参观的，但在河边有一座正在瓦解的中世纪桥梁，在快速流动的阿涅内河（Aniene）旁有徒步小径，还有划舟的机会。

圣拉斯蒂卡修道院（Monastero di Santa Scolastica）

导游导览，每天9:30~12:30、15:30~18:30・免费，但你应给导游小费・🌐benedettini-subiaco.it

圣拉斯蒂卡修道院是一个更近（也更大）的建筑群，是圣本笃的第一个基金会的办公地和大约20个修士居住的地方。你还可以住在这里（见下页）。意大利印刷的第一本书于1465年就在此出版。从主巴士站出发沿Jenne路，按照在桥前留下的标记到这里是令人愉快的3千米路程。该修道院是献给本笃的妹妹的礼物，最显著的特点是三个令人愉悦的回廊。第一个来自文艺复兴时期；第二个是意大利最古老的哥特式作品之一，始于13世纪，上面的植物茂盛而芬芳；第三个是考斯莫迪的作品，有可爱的柱子拱廊，柱子是从附近的一座古罗马别墅（据说曾经属于尼禄）拿来的。

圣本笃修道院（Monastero di San Benedetto）

每天9:00~12:30、15:30~18:30・免费・🌐benedettini-subiaco.it

从圣拉斯蒂卡修道院出发沿路走15分钟，风景变得更加生动起来，很快你就可以接近位处陡峭的**圣本笃修道院**。它的绰号是"燕窝"，在中世纪建立并是5位常驻修士的居住地。它是两个修道院中更有趣的一个，并且位置十分引人注目——坐落在崎岖的长满树木的山中间，散发着皈依大自然的绝对宁静。其教堂也是宗教绘画的一个奇妙拼贴：上层有14世纪锡耶纳画派和15世纪佩鲁贾画派的壁画，而下层并入本笃的洞窟，都是未加工的真正的岩石。这里除了拉吉制作的一尊安祥的本笃雕像外，到处都是岩石，拉吉是贝尼尼的一个信徒。从这里出发，有一个旋转楼梯通向圣格雷戈里奥小教堂（Chapel of San Gregorio），其内收藏着圣弗朗西斯的一幅在1224年绘制的图画，据猜想这是这位圣徒画的第一幅生活肖像。在其他方向，有所谓的圣梯小堂（Scala Santa），旁边是各种死亡的图像。你下来走到小教堂，那里有一个露台和花园俯瞰青葱的山谷，该山谷通常是修士安葬的地方。

抵达和离开

苏比亚科

乘巴士 苏比亚科及其修道院适合从罗马的Ponte Mammolo站出发的一日游（2小时；最后一班车周一至周六20:30，周日19:30）。每天有4班巴士往返弗罗西诺内（Frosinone）。弗罗西诺内是一个交通枢纽，如果你向南到坎帕尼亚，可从这里乘车。

住宿和餐饮

Aniene Via Cavour 21 ☎0774 85 565 这是一个大餐馆，就在苏比亚科中心，有一个里屋可以俯瞰河谷。基本来说在苏比亚科没有太多上等品质的餐馆，这里的饮食比较简单，有一个相当好但无奢望的菜单，比萨饼€5起，意大利面€6起，主菜€8起。你可以品尝ciocaria意面，吃一些豌豆、蘑

1

菇和非熏制的咸猪肉，€7，或者 abbachio al forno（€12）。这里还有 6 间简朴、简单装修的房间在楼上。每天 12:30~14:30、19:30~21:30 €55

Forestiera di Monastero di Santa Scolastica ☎ 0774 85 569 ⓦ benedettini-subiaco.it 如果你想在此地逗留一段时间，那么，你可以在修道院预订一个房间，他们的房间位于单独的小木屋中，在主建筑群前面，对朝圣者和游客等开放。它们不是严格的修道士房间，但装修得相当简单，有两张单人床的房间和小的带浴室的套间，没有电视和 Wi-Fi。但在这样一个清修的地方，谁需要那些世俗的娱乐呢？他们还在主建筑里提供固定价格的菜单。€50

卡西诺和卡西诺山修道院（Cassino & Abbazia di Montecassino）

修道院：每天开放：9:00~12:30、15:30~17:30，夏季 18:30 关闭 · 免费

拉齐奥东南角的小镇**卡西诺**，在上一场战争中完全被破坏。现在，它只有很小的吸引力，那就是重要的**卡西诺山修道院**。这个地点曾经是激烈战斗的现场。圣本笃在 529 年离开苏比亚科后，就来到这里居住。他建立了世界上最重要且最有影响的基督教建筑群之一。其修士传播圣经远到英国和斯堪的纳维亚，同时发展文化和学习的传统——它们属于圣本笃秩序的核心。具有讽刺意味的是，这个修道院在战略上处于至关重要的位置，高高地矗立在罗马与那不勒斯之间的一个山顶上。这就是修道院毁灭的原因。一连串入侵者觊觎并在这个优势地点上战斗，结果该建筑多次被破坏。

在第二次世界大战期间，修道院成为德国人在意大利的这个区域存在的关键。在一场持续了差不多 6 个月的战斗后，同盟国军队，即波兰、新西兰和印度军队的混合部队最终在 1944 年 5 月把修道院炸成了废墟。在战斗过程中牺牲了几千生命。如今，这个简朴的中世纪建筑已经被人们如实地重建起来，且因其险要的地理位置而给人留下很深刻的印象。修道院的很多地方不对公众开放，而其枯燥无味的白色中央庭院也没有什么值得参观的地方。倒是周围小山的风景和下面的波兰战争墓地值得一看。在非常华丽的巴洛克式教堂里有一个小**博物馆**（€2），藏品包含老手稿等。在这里，你不禁感慨卡西诺山辉煌的日子最终由于惨绝人寰的战争而结束了。

抵达和旅游信息 卡西诺

乘火车 卡西诺连接着从罗马和弗罗西诺内出发的火车，而从火车站到修道院的巴士每天有 3 班，分别是 9:45、11:45 和 15:35。

旅游局 位于 Via di Biasio 54（周一 8:00~14:00，周二至周五 8:00~14:00、15:00~18:00，周六 9:00~13:00 ☎ 0776 21 292）。

彭甸沼地（Pontine Marshes）

彭甸沼地位于罗马尼城堡区以南，70 多年前，它还是一个多沼泽平原，有瘴气，并且只有少量居民和水牛。尤利乌斯·恺撒曾希望排空该地区的水，但他在准备执行计划前就被刺身亡了。后来，墨索里尼在 1928 年开垦了该地区——建立了一系列非常好的新镇并开垦了肥沃的农田。

塞尔莫内塔（Sermoneta）

塞尔莫内塔是衰落的中世纪山城，每天有 6 班巴士（50 分钟）将它与拉蒂纳（Latina）连接在一起。这是一块宝石，景色越过平原一直延伸到大海。它的城墙值得注意，当时建造这些墙是为了保护自己，反对撒拉逊人及后来在罗马教皇统治与其他王国之间的斗争，这些王国在整个中世纪都很猖獗。这里有一座不可思议的、超脱尘世的、保存完好的**卡尔泰妮城堡**（Castello Caetani），完全值得绕道去参观（导游导览周一至周三、周五至周日每小时一次：4 月至 10 月周一至周五 10:00~12:00、15:00~18:00，周六和周日 10:00~18:30；11 月至次年 3 月周六和周日 10:00~12:00、14:00~16:00；€5 ⓦ fondazionecaetani.org）。城堡在 1200 年，由封建的卡埃塔尼家族建立，它是中世纪城壕、吊闸、可开闭吊桥和地道系统的一个近乎完美的展示。当时设计这个系统是为了使这个地方变得易守难攻。城堡里面展示有武器、装甲、弹弓和古代大炮，加上巨大的蓄水池和地窖。

宁法（Ninfa）

4月至6月每月第一个周六和周日 9:00-12:00、14:30-18:00，7月至9月 9:00-12:00、15:00-18:30，10月和11月 9:00-12:00、14:30-16:00；只提供导游导览，每15分钟一次 · €10 · Ⓦ fondazionecaetani.org

荒废的小镇**宁法**位于小山中，这是卡埃塔尼的另一个据点。这里有一个不平常的景象，有一个妩媚的**花园**在悬崖底下。它是一个安静的角落，其神殿启发了老普林尼的诗歌创作，宁法在12世纪发展成为一个繁荣而强盛的村庄。后来，强盗、唯利是图者和瘴气破坏了宁法，并给了它“中世纪的庞贝”的绰号。老百姓都逃到塞尔莫内塔，宁法变成了一片废墟。但是这片废墟仍有出头之日，那就是废墟变花园。其废墟在20世纪初成为壮观的景观美化的背景。野花和家花、灌木丛和树木在娇媚的溪流、瀑布和池塘中间繁茂生长。该设计是自然发生的、古怪的和纯天然的。

住宿和餐饮 彭甸沼地

Il Simposio al Corso Corso Garibaldi 33 Ⓣ 3392 846 905 Ⓦ simposio.it 这个餐馆专长于制作丰盛的意大利面和烤肉，你可以品尝 pasta al trombolotto，酱料把牛肝菌与柠檬油和14种香草结合起来。5月~9月，你可以在其棚架覆盖的花园餐馆 Enoteca Simposio 里就餐，它在 Condutture 大街的三角形主广场的另一侧。周二至周日 12:00~14:00、19:00~21:30

Ostello San Nicola Via G. Matteotti 1 Ⓣ 0773 30 381 Ⓦ sannicola-hostel.com 这是一个13世纪女修道院，有哥特式教堂和褪色的壁画。这里的宿舍床和私人房间混合，此外，还有一个共用厨房。宿舍 €11

拉齐奥南部海岸（Southern Lazio Coast）

罗马**以南的拉齐奥海岸**比北部更有魅力。其城镇有更多的吸引力，水更清洁，而在更远的区域，越过彭甸沼地和奇尔切奥山（Monte Circeo），海岸线开始皱起，进入悬崖绝壁和山坳，它们温柔地暗示着坎帕尼亚的辉煌。这一切让游客的感觉特别好，不管你是从城市出发的白天旅行、晚上散步，还是前往那不勒斯的一段快乐旅程。

安奇奥（Anzio）

安奇奥在罗马以南大约40千米处，完全摆脱了首都的影响。它值得前去游览一番，不管是因为这里的**海滩**还是它的历史。该镇大部分地方于1944年1月22日同盟国军队在这里的登陆过程中被破坏了。对此，两个军事**墓地**（一个是英国的，另一个在附近的内图诺，是美国的），以及一个小博物馆都可以作为历史证明。安奇奥还是罗马皇帝尼禄宠爱的地方，尼禄别墅的遗迹沿着上面的悬崖绝壁散布，甚至下到海滩上，而海滩从镇中心向北延伸。

抵达和离开 安奇奥

乘火车 从罗马到安奇奥的火车每小时1班，用时大约1小时。车站离镇中心和滨水地区有10分钟的路程。

乘渡船 在安奇奥与蓬扎之间有定期渡船和水翼艇，需时1小时~1小时45分钟。你还可以乘坐每天两班的渡船抵达文托泰内（55分钟）。

奇尔切奥国家公园

萨波迪亚（Sabaudia）的松树林、海滨地区和湖泊，连同奇尔切奥山和近海的赞诺内岛屿（Zannone Lsland），形成了**奇尔切奥国家公园**（Parco Nazionale Del Circeo）。它于1934年创建，它保护着沼泽地的野生动植物和自然风光（具体信息在萨波迪亚和圣费利切奇尔切奥的旅游局咨询，或者浏览 Ⓦ parcocirceo.it）。它是一个好地方，你可以欣赏**草木鸟兽及考古学遗迹**，100多个遗址处在不同的保护状态。公园在圣费利切齐尔切奥的办事处（见 p.124）可以提供信息及**远足**建议。

1

餐饮

Fraschetta del Mare Corso del Popolo 38 ☎06 984 6240 安奇奥有一个茁壮成长的捕鱼舰队，并且港口内有一些非常棒的餐馆。在 Fraschetta del Mare，他们将带给你无穷的鱼特产，这取决于白天的捕获，固定价格每人€16。周二至周日 12:30~14:30、19:30~22:00

Pierino Piazza C. Battisti 3 ☎06 984 5683 在政府对面，位于 Garibaldi 广场和滨海区后面的一幢大楼，这是安奇奥中心区较好的餐馆之一，有很棒的鱼和意大利面。每天 13:00~15:00、20:00~22:30

圣费利切奇尔切奥（San Felice Circeo）

圣费利切奇尔切奥离 Torre Paola 洞穴大约 7 千米远，各种铺砌的道路绕着山伸展。这是一个独特的村庄，有漂亮的石头房屋。在金色阳光下，分为热闹的下镇和独特的上镇。夏天，下镇码头非常拥挤，充满奇特的摩托汽艇和游艇，沙滩上全是人，道路也被汽车堵塞。你如果要逃避人口过密的沙滩，就在 Circeo Mare 租一条艇（Via Ammiraglio Bergamini 124; ☎0773 549 335 Ⓦcirceomare.it），游览著名的 **Grotta della Maga Circe** 洞穴。或者，你可以步行探险：在灯塔（Faro di Torre Cervia）向左转前往 **Grotto delle Capre** 洞穴或继续直行几千米到一个僻静而多岩石的游泳地点，使用水下呼吸管浮潜也很棒。该镇的主路蜿蜒通过上镇，最终抵达奇尔切奥山的顶点，在那里，有一座古代**神殿**享有绝妙的风景；顶上有一个很大的停车场，还有一个夏季酒吧。

抵达和旅游信息　　圣费利切奇尔切奥

乘巴士 巴士从 Domenichelli 大街出发抵达下镇并离开前往罗马的 Laurentina、Latina、Sabaudia 和 Terracina 站。一个当地小型巴士服务把下镇与上镇的历史中心巧妙连通了起来。

旅游局 就在该镇主广场旁边（Piazza Lanzuisi; 夏季每天 9:00~13:00; ☎0773 549 038）；它还是奇尔切奥山国家公园的一个办事处（见 p.123 框中文字）。

住宿和餐饮

Claro de Lua Strada del Sole 9 ☎0773 548 425 Ⓦhotelcirceo.it 这里漂亮而时髦，有可爱的房间，你可以在一个全景露台上一边点着蜡烛吃烤肉，一边欣赏海对面的彭甸群岛。€150

Giardino degli Ulivi Via XXIV Maggio 13 ☎0773 548 034 Ⓦgiardinodegliulivi.eu 这是可爱的民宿，位于上镇外，由一位好客的女士经营。这里有一些简单装修的房间，在其露台上你可以远眺下面海岸的壮丽风景，或者向外俯瞰背后的花园。在 7 月和 8 月会开设现场餐馆，此时，你不得不选择一日两餐——也不是什么难事。€80

Il Grottino Piazza Vittorio Veneto 3 ☎0773 548 446 回到上镇的 Vittorio Veneto 广场并端上极好的海鲜，推荐品尝 gnochetti alla pescatora，味道十分鲜美。12:30~14:30、19:30~22:00；周二不营业

La Torre Piazza Vittorio Veneto ☎0773 547 962 这个简单的餐馆在有围墙的老中心的主广场上，你可以在户外吃，餐馆的鱼和意大利面相当好。头菜€12，主菜€15。每天 12:00~15:00、19:30~22:30

泰拉奇纳（Terracina）

从圣费利切奇尔切奥出发，沿海岸再行进 15 千米，就到了**泰拉奇纳**。它是一个人见人爱的小镇，分为山上的一个摇摇欲坠的老区和海边的一个生机勃勃的新区。在古罗马时代，它是阿比亚古道上的一个重要补给站，这里与海洋相接；今天，它主要是一个海边胜地，有好的、充足的海滩及与其他重要景点的连接线路，包括到蓬扎的日常渡船和水翼艇（见 p.127）。除了中心边缘难看的椭圆形沙滩外，泰拉奇纳的**海滩**从主海港向西伸展到很远的地方，因为空间足够大，所以显得不那么拥挤。

市政厅广场（Piazza Municipio）

老区的中心是**市政厅广场**，占据着罗马城镇广场的遗址，包括最初的台阶和混凝土路

面，现在这些遗迹集中在**大教堂**（Duomo）的柱廊上。这个大教堂有雅致的钟楼，里面有很好的镶嵌地板、铺有美丽镶嵌瓷砖的讲道坛和螺旋状镶嵌的烛台。教堂是在一座罗马神殿的基础上建造而成，该神殿献给神奥古斯都和罗马。也是在广场上，**公民博物馆**（Museo Civico Pio Capponi）（周二至周六 9:00~13:30、15:00~20:00，周日 10:00~13:00、17:00~21:00；€1.55），收藏有来自罗马古镇的遗迹。

朱庇特神殿（Temple of Jupiter Anxur）

从市政厅广场出发上台阶到 Anxur 大街，后沿街走 200 米，有一条路蜿蜒到顶上（30 分钟）；你还可以乘每小时一班的巴士 L 路从 Roma 大街或 Marconi 广场出发前往

泰拉奇纳主要吸引人的看点就是**朱庇特神殿**，它在山顶上，其历史可以追溯回公元前 1 世纪，并通过一些漫长的墙连接到泰拉奇纳。现在，它尽管已成废墟一片，但仍给人留下深刻的印象。这里有非常好的风景，通往神殿的两条路都在海岸之上。你可以直接走过神殿的拱状门并在卫城的遗迹中间攀登，在结束旅览时还可以在神殿的**咖啡馆**喝一杯咖啡。

抵达和游客信息 泰拉奇纳

乘巴士 从圣费利切奇尔切奥（15 分钟）和萨波迪亚（30 分钟）到泰拉奇纳的巴士每小时一班，定期巴士从罗马到斯佩隆加（40 分钟）和福尔米亚（1 小时）。

乘渡船 每天有 1~3 班渡船到蓬扎（50 分钟）。

旅游局 离镇的新建部分的内海步行 5 分钟距离，就在 G. Leopardi 大街那边，在 Mazzini 广场后面的公园里（周一至周六 9:00~13:00、17:00~20:00，周日 9:00~13:00 ☎0773 727 759）。

住宿和餐饮

Centosedici Lungomare Circe 116 ☎0773 764 110 ⓦcentosedici.it 这个酒店位于滨海区一个改造过的别墅里，明亮、白色的房间拥有很多海边主题的设计。他们还有一个受欢迎的餐厅，通常很繁忙，来这里吃饭的有很多潇洒的当地人，他们被这里的菜单所吸引。菜单不断变化，取决于白天的捕获。餐厅每天 12:30~14:30、19:30~21:30 营业。€100

Da Pino Piazza della Repubblica 42/43 ☎0773 702 352 这个下镇的餐馆提供很普通的饮食菜单，不过，这里有极好的那不勒斯风格的比萨饼。12:00~14:00、20:00~22:00；周四不营业

Enoteca St Patrick Corso Anita Garibaldi 56 ☎0773 703 170 ⓦst-patrick.it 它不是一个爱尔兰酒吧，而是一个很棒的小酒庄，位于泰拉奇纳的上镇。为客人提供美味的干酪和冷盘，以及意大利面及其他热菜。在木梁下的一个宽畅舒适且嗡嗡响的气氛中，你可以将这些菜与很棒的当地葡萄酒一起吃下。每天 20:00~午夜

斯佩隆加及周边（Sperlonga）

泰拉奇纳以南的海岸是拉齐奥最漂亮的地方，悬崖绝壁被海滩点缀，路上有迷人的路标指示这些海滩。**斯佩隆加**建立在一个高高的多岩石海角上，对于罗马和那不勒斯的大部分居民来说，这是一个时髦的地方。它用石灰水刷白的房子、有拱的小路和有阶梯的狭窄街道，让人感觉是摩尔人式的。这里老旧的上镇和现代化的下城区在夏天都几乎完全交给了游客，但它仍然是一个令人愉快的地方。需要注意，汽车不允许进入老镇中心。在斯佩隆加的山岬两边都有**海滩**，尽管很多还是私有的，但找到一个像样的地方一点都不困难。

台比留别墅（Villa of Tiberius）

每天 8:30~19:30 • €4

在斯佩隆加以南几千米，**台比留别墅**的遗迹是唯一真正的著名风景。沿着海滩行走前往完全是值得的，你可以从该镇向南并在经过 Lido Le Chiuse 海滩俱乐部后从石径上折前往该别墅。这里有一个小巧但极其迷人的**博物馆**，展示着来自别墅及其附属洞穴的发现，洞穴是过去皇帝举办宴会的地方。别墅就在海滩旁边，你可以在挖掘成的洞穴周围漫步，还可以走进洞中，在那里，你能看到一些鱼在池里翻腾跳跃。

1

抵达和游客信息

斯佩隆加

乘火车 最近的火车站是Fondi-Sperlonga，8千米远，在那里，很少有巴士进镇。每人€6.5（违法司机将会砍价）的有证书的出租车就等在站前。

乘巴士 COTRAL巴士从福尔米亚、加埃塔（Gaeta）和特拉奇纳出发，站点沿下镇内的Cristoforo Colombo大街。

旅游局 一个在Uia del Porto，该街道绕着主海滩左边的山岬（每天8:00~20:00 Ⓣ0771 557 341）；另一个在Via del Corso 25（相同时间）。

住宿

Corallo Corso S. Leone 3 Ⓣ0771 548 060 Ⓦcorallohotel.net 如果你想上到老镇，那么，这是一个很棒的选择，它就在共和广场（Piazza della Repubblica）旁边，有装修得很好的房间和一些全景大阳台。€160

Grazia Via M.A. Colonna 8 Ⓣ0771 548 223 Ⓦhotelgrazia.com 这是一栋连接海滩的大楼，在海滨地区北端（有其自己的私有地段，包含在房费中）。这个家族运营的酒店是一个好选择，有现代化的房间，几年前刚刚整修，还有卫星电视和空调。€125

餐饮

Da Rocco Laocoonte Via C. Colombo 4 Ⓣ0771 548 122 这是下城区最好的餐馆，就在海滩旁边并提供非常好的鱼类菜肴，客人可以在一个俯瞰大海的院子中愉悦进餐。周二至周六 13:00~15:00、20:00~23:00

L'Angolo Via Tiberio Ⓣ0771 548 808 Ⓦlangolosperlonga.it 在南沙滩上，这个大餐馆提供朴实的意大利面，还有海鲜和那不勒斯风格的比萨饼。每天 12:30~14:30、19:30~22:30；周二不营业

Tropical Via C. Colombo 19 Ⓣ0771 549 621 Ⓦtropical.it 这是一个气氛活跃的酒吧和餐馆，它的比萨饼做得相当好，就在下城区的海边路上。每天 10:00~午夜

庞廷群岛（Pontine Islands）

庞廷群岛分散在罗马与那不勒斯之间的海上，它们对于外国旅行者来说是一个相对陌生的地方。群岛起源于火山爆发，只有两个岛上有人居住——小巧的文托泰内岛（Ventontehe）及其较大的邻居**蓬扎**。后者充满了意大利游客，特别是罗马人，在6月中旬~8月底之间，但在任何其他时间，它都是你的，只要你想去那里。

蓬扎（Ponza）

群岛的主岛，**蓬扎**，只有8千米长、2千米宽（在其最宽的点）。美丽的**蓬扎镇**（Ponza Town）围着海湾堆起，在一系列整洁的色彩斑斓的金字塔中，其平顶房从粉色的半圆形向外扩展，围绕着渔港。它是一个绝妙的地方，没有惹人烦的设计师专卖店和纪念品商店。尽管该岛缺乏特殊风景，但蓬扎是无目标漫游很棒的地方，可以在这里休息几天。在傍晚，当地人会沿着涂成黄色的商店和咖啡馆的**市政厅**（Municipio）拱廊散步。对于混日子和游泳的客人来说，镇内有一个小型且清洁的**小港湾**。

Chiaia di Luna 海滩

从蓬扎镇出发，穿过岛步行10分钟，**Chiaia di Luna 海滩**是一片微薄的沙边，围绕着陡峭的镰状悬崖绝壁。需要注意的是，与面对大陆的有遮蔽的海滩比起来，这里的风浪要大得多，而且海滩由于安全原因经常被间歇性关闭。

乐福纳和自然泳池（Le Forna & Piscina Naturale）

蓬扎唯一其他真正的住宅区是**乐福纳**，在一个宽敞的绿色海湾边上点缀着几片房子。这里的海滩小而邋遢，因此，要沿着从主路下来的小路，绕过海湾到所谓的**自然泳池**。这里的水可爱而清澈，当渔船完成一天作业后，这里是有保护的游泳的理想地方。这些住宅区从乐福纳出发继续蜿蜒伸向该岛陡峭的北端。在那里，道路突然结束且仅有一条险峻的多石小路（在右边）向下通往更多岩石，你也可以选择在那里游泳。

乘艇探险蓬扎

为了享受真正僻静的海上嬉戏，你可以白天从蓬扎镇的 Spiaggia di Sant'Antonio 租一艘艇（€60~100），花点时间环绕该岛航行并探险其偏僻的小湾。Cooperativa Barcaioli Ponzesi（Ⓣ 0771 809 929 Ⓦ barcaioliponza.it）提供绕岛周围的旅行和到无人居住的帕尔马罗拉岛（Palmarola）及赞诺内岛（Zannone）的游览，起价是每人 €22。

抵达和旅游信息

蓬扎

乘渡船 福尔米亚有到蓬扎的整年渡船服务，每天有两班渡船横渡（2 小时）和 1~3 班水翼艇（1 小时 10 分钟）。还有来自特拉奇纳（见 p.124）的线路，和来自安奇奥（见 p.123）和那不勒斯（那不勒斯到蓬扎 2 小时 50 分钟，到文托泰内用 1 小时 50 分钟）的夏季线路。还有蓬扎与文托泰内之间的日常横渡。在蓬扎与文托泰内之间每天至少有 1 班渡船，而旅程刚好不到 1 小时。把港口与岛上其他点连接在一起的巴士大约每小时 1 班。

旅游局 在蓬扎镇上（Via Molo Musco；每天 9:00~13:00、15:00~19:00 Ⓣ 0771 80 031），有地图和住处名录。

住宿

Casa Simonetta Via Calacaparra Ⓣ 0771 808 512 Ⓦ casasimonetta.com 这是一个合理的选择，有整洁的房间，就在该岛北部。**€80**

Gennarino al Mare Via Dante 64 Ⓣ 0771 80 071 Ⓦ gennarinoamare.com 这个天蓝色酒店紧挨着镇海滩，在一个码头上面。所有房间都有雅致的装饰、私人熟铁阳台和很棒的海景。**€135**

Ortensia Via Piscine Naturali Ⓣ 0771 808 922 Ⓦ hotelortensia.it 这是一个宁静而别致的酒店，是在乐福纳的最好和最方便的选择，同时也是整个岛上的最佳选择。酒店有可爱的独立卫浴客房，有私人阳台、免费 Wi-Fi 及其自己的餐厅，还有露台可以俯瞰大海。**€160**

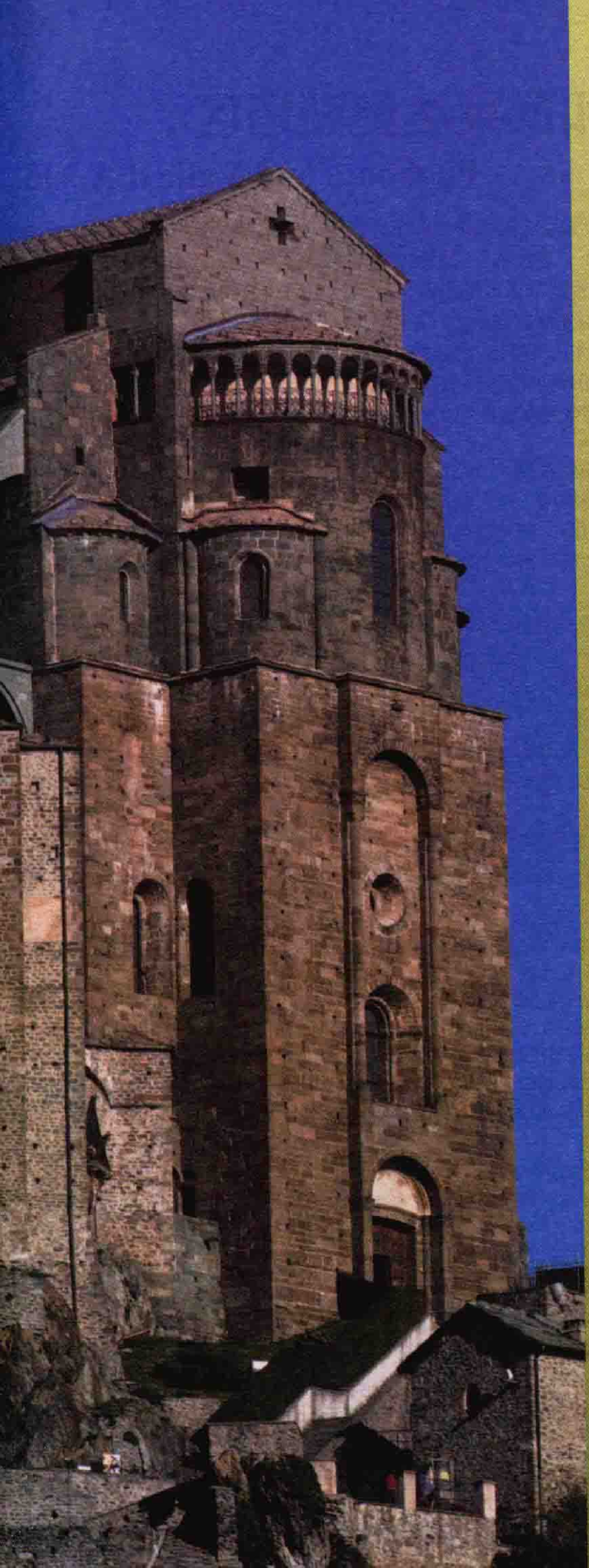
Pensione Silvia Via Marina Ⓣ 0771 80 075 Ⓦ pensionesilvia.it 这个小旅馆是镇内住宿最便宜的地方之一，你只要穿过 Santa Maria 滨水区上的怪异的罗马隧道 200 米，就可以看到一个令人愉快的金色建筑。该小旅馆就在金色建筑里面。10 月 ~ 次年 4 月不营业。**€140**

餐饮

Ippocampo Piazzale Pisacane 7 Ⓣ 0771 809 852 这是蓬扎主港口内的众多餐馆之一，它的意大利面和鱼做得很好，拥有很棒的新鲜金枪鱼、意大利面加蛤蜊。每天 12:00~14:00、20:00~22:00；11 月 ~ 复活节不营业

Orestorante Via Dietro la Chiesa 3 Ⓣ 0711 80 338 Ⓦ orestorante.it 这是一个高人一等的地方，可以俯瞰蓬扎镇内的港口，有优质的海鲜菜品，如大虾、小龙虾和海胆，都很出色，让人胃口大开。每天 19:30~22:30；11 月 ~ 复活节不营业





皮埃蒙特区和瓦莱达奥斯塔区



圣米凯莱修道院

皮埃蒙特区和瓦莱达奥斯塔区

Piemonte and Valle d'Aosta

在意大利西北部的尽头，边缘是法国和瑞士阿尔卑斯山，并且有深深的山谷，皮埃蒙特区和瓦莱达奥斯塔区是该国最不“意大利”的地区之一。皮埃蒙特人在19世纪末前讲法语，皮埃蒙特方言反映了他们受到普罗旺斯人的影响；瓦莱达奥斯塔区的居民大都能说两种语言，而在一些山谷，当地人的祖先移居自瑞士，还讲一种基于德语的方言。皮埃蒙特（字面意思是“在山之底部”）是意大利最富有的地区之一，除了精美的葡萄酒和美食，还因为数家意大利的国际化大公司，诸如菲亚特和好利获得而知名。意大利最长的河流波河也从这里开始，而其辽阔平原的城镇已经依靠制造业和大规模大米种植富了起来。

都灵，在从法国到米兰的主要铁路和公路线上，显然是第一站，并保留了新近重建的巴洛克式核心，有很多美术馆和博物馆。都灵以南的**阿尔巴**是游览该地区葡萄酒小酒店的一个好基地。**阿斯蒂**，在都灵东南方向，在其著名的中世纪赛马期间十分活跃。这个地区是冬季运动和徒步远足的主要场所，塞斯特雷是主要的滑雪中心，而远西端的蒙维索的攀登运动对于攀登爱好者更有吸引力。

瓦莱达奥斯塔区与欧洲最高山脉勃朗峰、罗莎峰和马特洪峰接壤，到处都是山谷和城堡，风光美丽如画，奥斯塔山谷径直穿过此地，追随多拉河，一直延伸到勃朗峰的山脚。在景色更优美的支流河谷你将想逗留更长时间。**奥斯塔**是该地区的首府，也是人们到较小的山区胜地旅游中途的一个极好的补给站。

横跨两个省的是意大利最古老也最大的国家公园保护区**大帕拉迪索山**。山区中的小屋及这里的酒店在夏季总是人满为患，但酒店的发展规模被有意地抑制，以保护当地的原始自然环境。

尽管**马焦雷湖**西岸实际上在皮埃蒙特区内，但我们把所有湖泊都作为一个地区对待，并把它们包含在“伦巴第区和湖泊”一章中；马焦雷湖的介绍也在该章节内。

周边交通

皮埃蒙特区

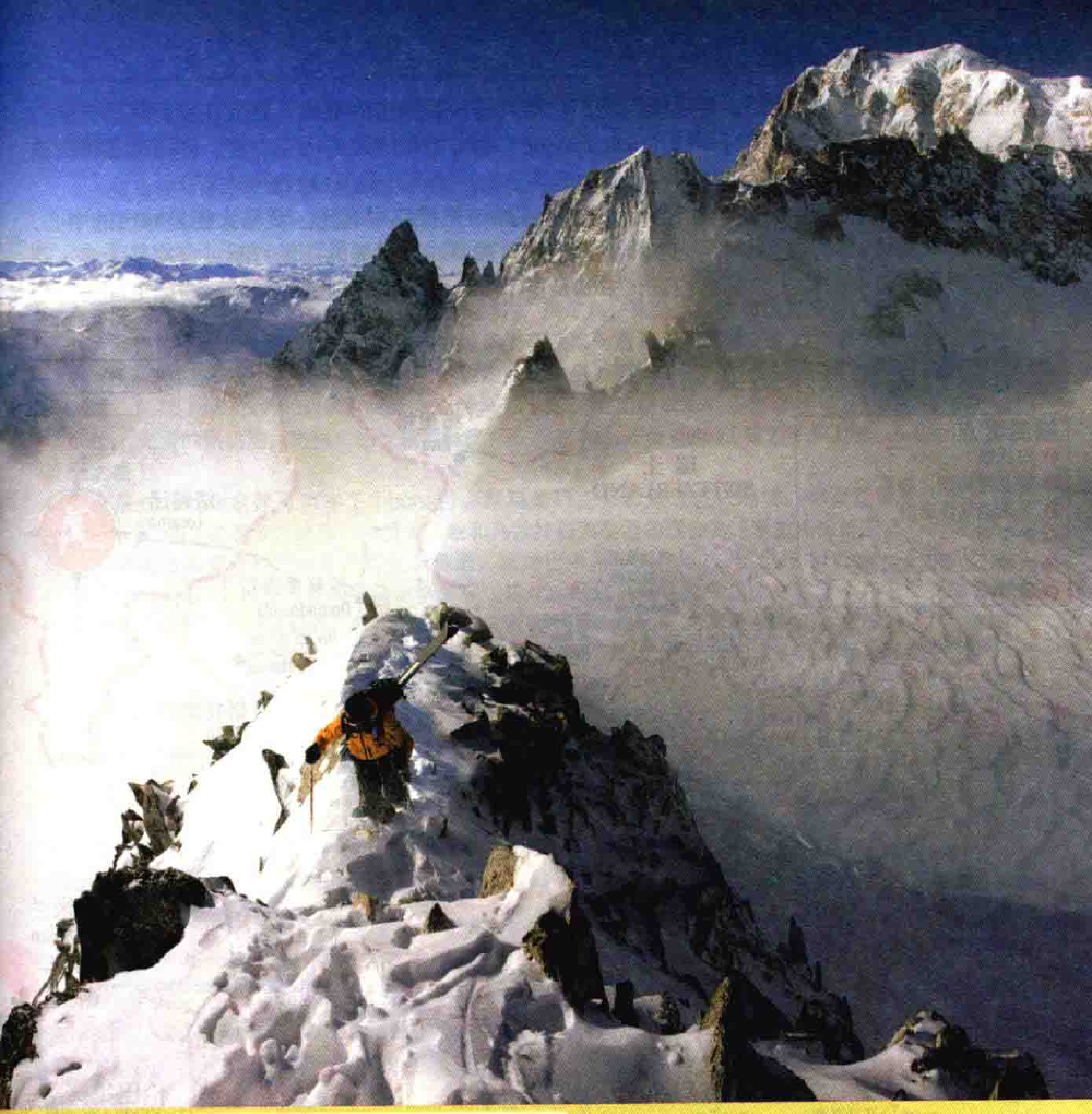
到皮埃蒙特相当容易，火车和巴士网络非常发达，自驾车只有在较偏远的地方才有必要。你可以由都灵前往大多数地方，例如阿尔巴是前往朗格的一个很好的始发基地，而萨卢佐是西部山谷的一个很好的始发基地。如果你计划游览朗格，那么，建议你使用GPS导航。

瓦莱达奥斯塔区

利用公共交通工具探索瓦莱达奥斯塔区更需要一点技巧：从皮埃蒙特出发沿主要山谷的巴士经过大多数城堡，但连接支流山谷的车很少，而火车更少并且最远只能开到Pré-St-Didier。若想玩得更深入，自驾车无疑是一个优势。

都灵（Turin）

都灵意大利语名为Torino，有经过翻新的、优美的巴洛克式大街和广场，有华丽的宫殿及极好的埃及古文物和北欧油画，还有最新建设的步行专用区。在布满魔鬼般工厂的城市里有这么多古建筑，本身就是一个令人惊奇的现象。2006年，该城为举办冬季奥林匹克运动会



勃朗峰

旅游重点

❶ **白松露** 这种非常昂贵的特产被削碎后放到意大利面上，搭配极好的当地巴罗洛或巴巴莱斯克葡萄酒一起吃下。见 p.133

❷ **埃及博物馆，都灵** 这个埃及博物馆有令人眼花缭乱的埃及古文物。见 p.136

❸ **圣米凯莱修道院** 从这个防御工事式修道院可以欣赏周围山谷的风景，值得前来游览。见 p.148

❹ **普宁索** 这个中世纪小村以有一座葡萄酒库、一所美食大学和好客的居民而自豪。见 p.152

❺ **大帕拉迪索国家公园** 意大利第一个国家公园，保护着阿尔卑斯山的山谷和山峰，它们是野生山羊、岩羚羊和鹫的安乐窝。见 p.159

❻ **勃朗峰** 从 Testa d'Arpy 峰看这个使人畏惧的山脉，你将会发现极好的风景。见 p.163

这些旅游重点在 p.132 的地图上都已标注

而进行了重大的城市装扮，并延续到现在。都灵将扮靓城市的重点一直放在发扬其历史魅力上，诸如其上流社会的美好年代（belle époque）咖啡馆和传统的巧克力宴。你可以在都灵进行徒步旅行，深入探索该城特别的、生动的历史文化遗产（见 p.142 框中内容）。

都灵巴洛克式中心的方格街道计划使得在城市里找路很容易。**罗马大街**是城市的中心，两边排列着设计师商店和时髦的咖啡馆。它不时被该城最优美的广场打断：一端是卡洛·菲利切广场，以有一个小公园而自豪；中间是圣卡罗广场，离它很近的是一些声望更高的博物



当地美食

皮埃蒙特区及瓦莱达奥斯塔区对于美食家和内行来说是最好的葡萄酒天堂。这里丰富的皮埃蒙特烹饪风格深受法国烹饪的影响，体现在 fonduta（干酪）等菜及其在烹饪中偏爱**黄油和奶油**的特点。皮埃蒙特由于盛产**白松露**而著名，最好的白松露来自阿尔巴镇周边且非常昂贵。这些白松露最常用的形式是削碎后作为精细的佐料，使意大利面或意大利调味饭更有香味。此外，美食的佐料还有牛肝菌、栗子和 bagna caöda（一种油制酱料）、凤尾鱼、大蒜、黄油和奶油沙司，还有奶酪火锅。意大利肉饺（Agnolotti，面皮里填满肉或填满蘑菇或其他蔬菜）美名远扬，同样备受好评的还有炖煮（buji）或红烧的肉类菜肴。值得期待的奶酪品种是 tomoni、robiole 和 tume。这里的甜品也很美味，包括：spumone piemontese，一种马苏卡彭芝士加朗姆酒的多泡沫含奶油的甜点；panna cotta，光滑的熟奶油；还有口感松软的酥皮点心，如 lingue di gatto（猫舌）和 baci di dama（女士之吻）。

最知名的甜食是可可布丁（bonet），原料是巧克力和意式杏仁脆饼。都灵还被誉为萨芭雍（zabaglione）的家乡，这是一种蛋黄、糖和马沙拉白葡萄酒的混合物，常被用做酥皮点心的馅。

郎格山和蒙费拉托山出产传统葡萄酒，诸如巴罗洛（Barolo）、巴贝拉（Barbera）和内比奥罗（Nebbiolo）。这些上好的红酒都需要经过陈化，经过自然老熟令口味更醇厚；其中巴罗洛会非常昂贵。日常饮用的葡萄酒，使用的是多姿桃葡萄（dolcetto），尤其是 Dolcetto d'Alba。这一地区最有名的甜起泡葡萄酒就是阿斯蒂（Asti）——葡萄酒厂商从 1994 年起改换新酒标，名字中不再带有“Spumante”一词，近年来，也出现了酿造干型起泡酒的趋势。都灵及其周边也出产 Martini & Rossi 和 Cinzano 品牌的苦艾酒，融合本地葡萄酒风味，加入了至少 13 种当地山区生长的草药。传统风味，如今已成为一个商标品牌——Punt e Mes，苦中带着一点点甜。

馆；而另一端是城堡广场，坐落着高贵的宫殿。两边都是步行街，比罗马大街还宽敞。北边是**共和广场**，这是一个巨大的广场，有欧洲最大的露天市场。东边是波河大街的门廊，通向维托里奥·维内托广场，斜向下延伸到**波河**，沿着该河向南漫步，可抵达广阔的瓦伦蒂诺公园，该城一些最好的夜生活场所就在下游的穆拉兹区。远处是**都灵国家汽车博物馆**和**灵格托中心**，其内的阿涅利美术馆内展示着菲亚特汽车公司巨头极好的私人艺术收藏品，河对面山顶上有**苏佩尔加大教堂**。再向南，超过城市的界限，就可以看到皇家**斯杜皮尼吉宫**的雄姿。在城界限外西北方向，矗立着“都灵王冠上的珠宝”：宏伟的**维纳利亚皇宫**的宫殿和花园。

简史

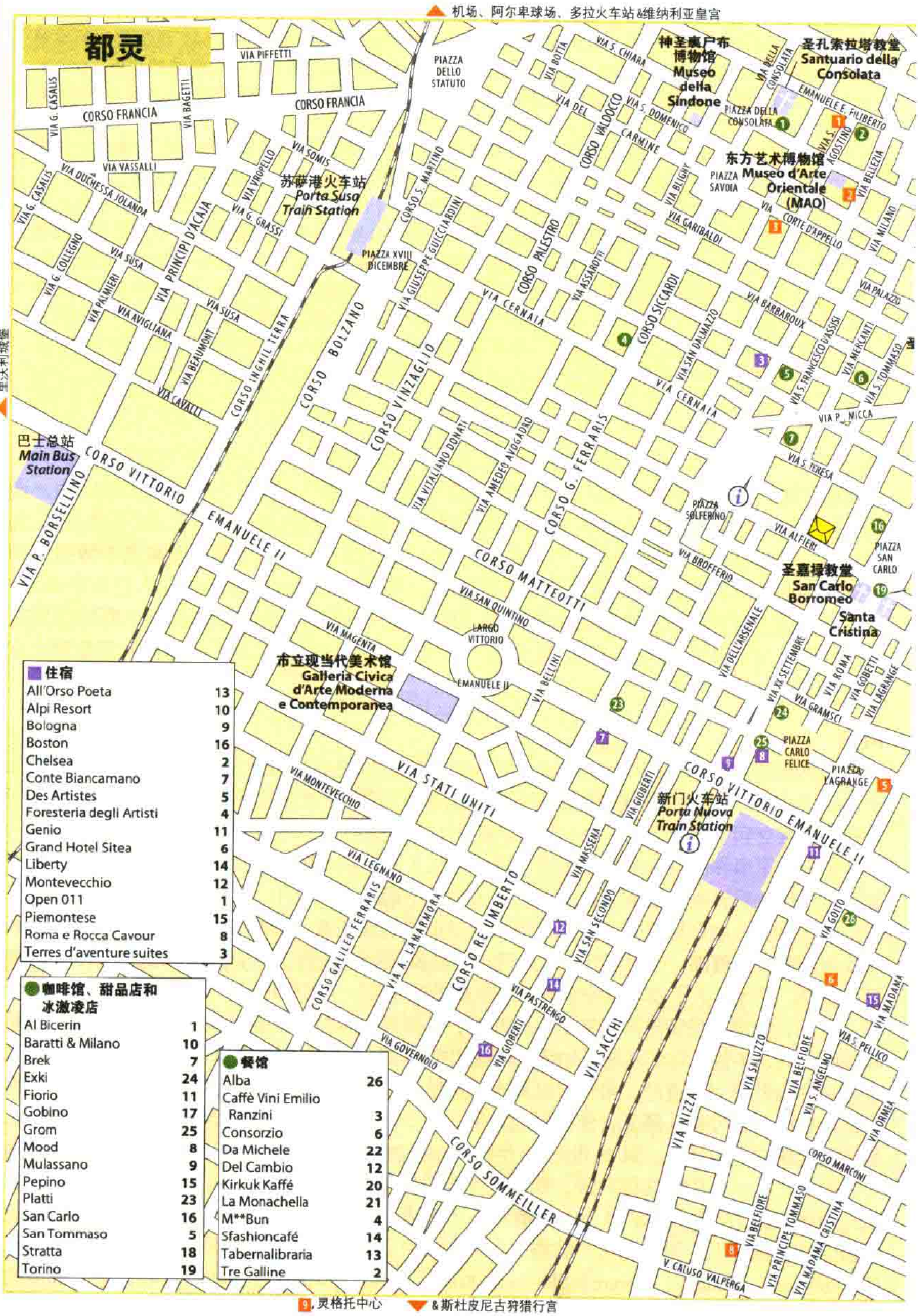
虽然都灵曾是罗马的一个殖民地，但是统治当地的萨伏依王朝给都灵留下了最深的印记。从 1563 年开始，该城归**萨伏依公爵**所有，他迫害皮埃蒙特的新教徒和犹太人，审查新闻并把贵族的教育交到了耶稣会士手中。萨伏依在 1713 年得到了一个王室的头衔。在与外部力量一个多世纪的军事和外交斗争后，卡罗·阿尔贝托·萨伏依公爵与复兴运动的自由主义政治家加富尔合作，后者利用王室家族推动了意大利统一运动。1860 年，西西里和意大利南部被移交给维托利奥·埃马努埃莱，他是卡罗·阿尔贝托的继任者，最终成为全意大利的君主。都灵成为新国家的**首都**。但仅仅两年后，政治混乱就使朝廷搬到了佛罗伦萨，最终在 1870 年搬到了罗马。都灵落入了皮埃蒙特小贵族手中并迅速成为一个省级地区，发展停滞。

然而，都灵仍保留着其王室中心的痕迹，包括其咖啡馆中大量的枝形吊灯、木雕、壁画和表面装饰，不过，它们还是不如**萨伏依宫**的房间那样招摇。萨伏依宫一共有 14 个房间，现在都被列为世界文化遗产。第一次世界大战带给了该城大量的工作机会，但也带来了食物的短缺。1917 年爆发街头骚乱，使都灵成为劳工运动的中心。葛兰西领导了对**菲亚特工厂**的占领，继而建立了共产党。到 20 世纪 50 年代，都灵的人口已经高达 70 万，主要是从贫穷的南方移居的工人，他们住在棚户区，都灵人都躲避着他们。到 20 世纪 60 年代，菲亚特工人总数已经增加到 13 万，还有 50 万人依靠该公司生活。今天，该企业的工人数量减少，而菲亚特著名的灵格托工厂现在是一个购物中心和会议中心；留下的空隙已经被其他企业填满，包括 Pininfarina、Einaudi、Ferrero、Martini & Rossi、Lavazza 等，这些企业的进驻保证了都灵的

经济继续繁荣发展。

新门（Porta Nuova）

新门车站东侧的地区，同意大利大部分主要火车站一样，破旧且脏乱，然而它也有几处看点，城内最时髦的酒吧、俱乐部在尼斯大街（Uia Nizza）和维托里奥·埃玛努埃莱二世大道（Corso Vittorio Emanuele Ⅱ）之间有拱廊的街道中营业，按照都灵的标准，对称排



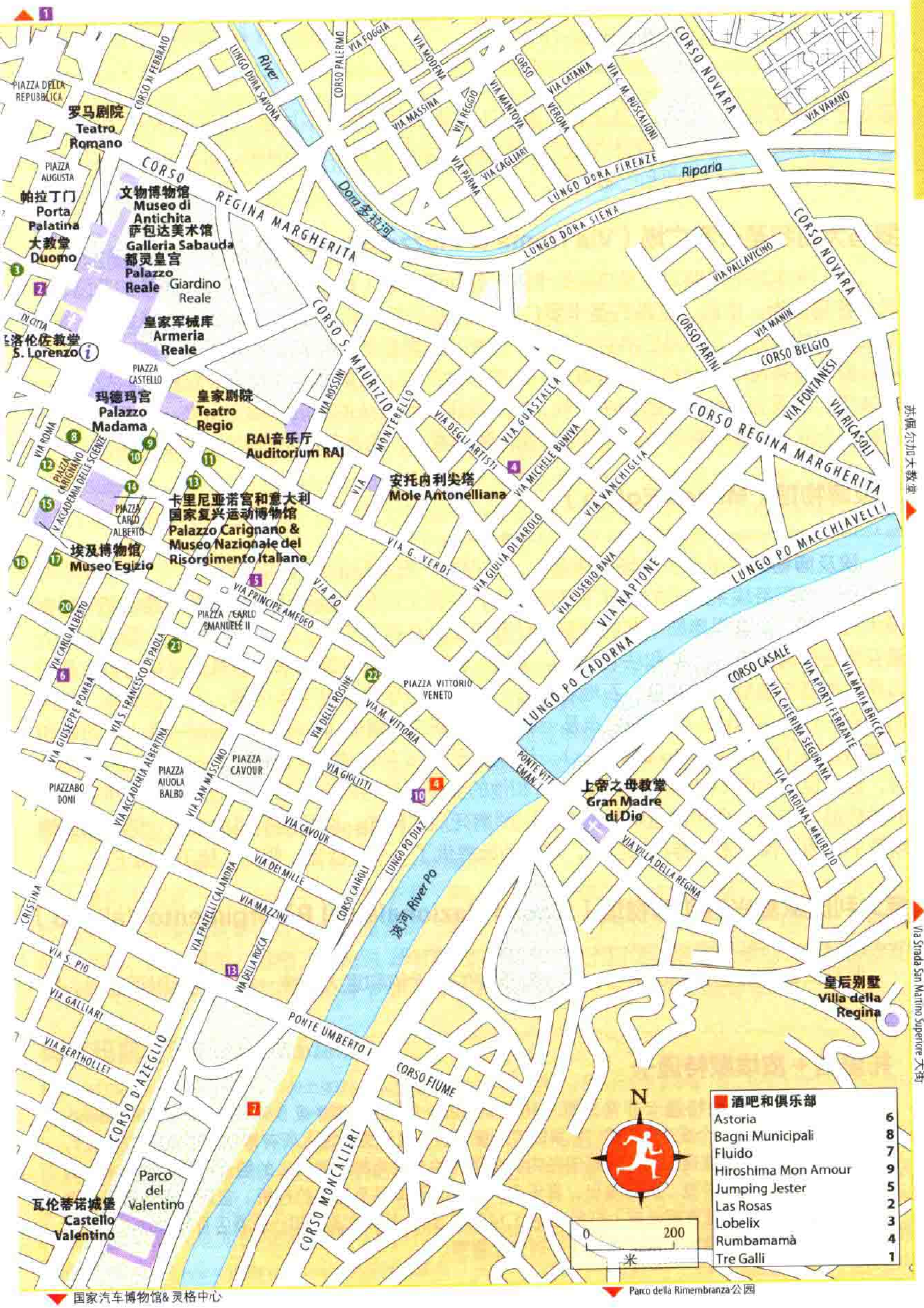
列。都灵也从其 40 千米的柱廊人行道而自豪，城西则显得很平淡，宁静的街道上有很多不错的酒店。

市立现当代美术馆（Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea）

Via Magenta 31・周二至周日 10:00~18:00・€10，每月的第一个周二免费・gamtorino.it

市立现当代美术馆（GAM）在新门车站以西几个街区，它的特色是收藏着众多 20 世纪

2



文学都灵

都灵曾经吸引了很多文学巨匠驻足卢梭、罗斯金、尼采、福楼拜和马克·吐温等都曾旅居于此。卡萨诺瓦写道:"在都灵，女性最令人愉快，但警察的规章非常讨厌。"梅尔维尔对都灵的建筑感到惊奇，评论说，甚至穷人也在雅致的咖啡店吃早餐。但都灵最著名的文学家是**普里莫·莱维**。他于1919年出生在Re Umberto街75号，1941年从都灵大学化学专业毕业，然后加入了游击队。1944年被纳粹俘虏，之后一直被关押在奥斯威辛。回到都灵后，他写下了两部名著，分别是《如果这是一个男人》和《休战》。你可以参观普里莫·莱维国际研究中心(Via Centro Internazionale di Studi Primo Carmine 13 Ⓦ primolevi.it)。

著名艺术家的作品，如德·基里科、莫兰迪、莫迪里阿尼、毕加索、克利和安迪·沃霍尔，还有一批19世纪收藏品。美术馆致力于收藏意大利和皮埃蒙特的油画，此外，还有数位当代艺术家的作品，诸如基弗和巴塞利兹。

罗马大街和圣卡罗广场(Via Roma & Piazza San Carlo)

新门火车站的马路对面是热闹的**卡洛·菲利切广场**(Piazza Carlo Felice)整洁的花园，再远是**罗马大街**。中间，宽敞的**圣卡罗广场**被认为是都灵的会客厅。它是一个盛大的、像修道院一样的地方，正面是巴洛克式风格，门廊里是雅致的咖啡馆。庭院里有一尊骑马的萨伏依公爵埃玛努埃莱·菲利贝托的雕像，高举着他的剑。该雕像为了纪念一场伟大的战场——1574年，都灵在圣金提诺战役中获胜，并从法国和西班牙的统治下独立出来。圣卡罗广场入口由两个巨大的法西斯时代的向后靠的裸体雕像看守，代表着都灵的两条河：波河和多拉河。

埃及博物馆(Museo Egizio)

Via Accademia delle Scienze 6 · 周二至周日 8:30~19:30 · €7.5 · Ⓦ museoegizio.it

埃及博物馆在圣卡罗广场的角落上，保存着一批极好的埃及古文物。它于18世纪中叶在卡罗·埃玛努埃莱三世的领导下开始建造，并在之后几个世纪里不断增补扩建。第一层有很大的空间，由获得奥斯卡奖的背景设计师但丁·法拉蒂设计，在微弱的灯光中隐约可见大量花岗岩斯芬克斯、上帝和法老形象。上楼，你将发现有装饰的木乃伊盛放匣和各种有趣的日常东西甚至食物——鸡蛋、石榴和粮食。这些东西尽管经过千年风霜，均处在皱缩、变黑的状态，但尚可辨认。收藏的重点是**一尊拉美西斯二世雕像**(Statue of Ramses Ⅱ)及**可哈和米瑞特之墓**(Tomb of Kha and Mirit)。该坟墓于1906年在德尔麦迪那(Deir-el-Medina)被发现，是一位公元前1400年的建筑师可哈和他的妻子米瑞特的合葬墓。可哈的埋葬室里有死后的供应品，包括一个用棋盘玩的游戏，以消磨死后的时光，以及他自己个人的一册有插图的埃及书；为了保证米瑞特打扮自己，可哈为她提供了一个化妆盒、假发、梳子和镊子。

意大利国家复兴运动博物馆(Museo Nazionale del Risorgimento Italiano)

Piazza Carlo Alberto 8 · 周二至周日 9:00~19:00 · €9 · Ⓦ museorisorgimentotorino.it

罗马大街向北通过都灵中心，在一些重要的萨伏依和意大利统一纪念建筑附近通过。意

托里诺+皮埃蒙特通卡

托里诺+皮埃蒙特通卡非常划算(48小时€25、72小时€29或5天€34 Ⓦ turismotorino.org)。这种票对于一个成人和一个12岁以下儿童有效，允许免费进入所有博物馆(超过170个)，并免费乘坐城市旅游交通工具(包括安托内利尖塔内的全景电梯，波河上的船只和到苏佩尔加山的有轨电车)加上导游导览、剧场演出、音乐会、歌剧、停车甚至租车的打折。它还包括免费使用地上市内交通工具和在城市观光车上打折(见p.142)。这种卡从旅游局和一些酒店可以买到。

注意，都灵多数博物馆在闭馆前1小时停止售票。

大利国家复兴运动博物馆，就设在**卡里尼亚诺宫**（Palazzo Carignano）中，值得前去游览。意大利国会第一次会议在该宫殿的圆形会议室（Subalpine Parliament）内举行，该建筑是像加富尔一样的领导人的权力基地，他取代了更激进的加里波第。因而，博物馆最令人感兴趣的部分是献给加里波第的那些内容，颇具讽刺意味：加里波第肖像显示他是一位不整洁的、长头发的革命者，他围着一顶镶边土耳其毡帽、围有条纹的长围巾，并穿着他在南美流放时穿的著名的红衬衫之一。后来，这些衬衫成为他的千人志愿兵军队的制服。

都灵皇宫（Palazzo Reale）

Piazzetta Reale 1・周二至周日：9:00~19:30；包括皇家厨房的临时参观活动・€ 6.5，与皇家军械库联票€ 8・piemonte.beniculturali.it

埃马努埃莱二世对加里波第这位为他打下了半壁江山的革命者到底持何种态度，我们暂不明确，但有一点可以确定，国王的这座宫殿肯定没有给加里波第留下什么好印象。由卡斯泰拉蒙泰设计的这座暴发户风格的皇宫内的房间都十分耀眼，摆设着家具，几乎自顶向下都镀着金，装饰着言过其实的油画作品。

萨包达美术馆（Galleria Sabauda）

Via XX Settembre 88・周二至周日 9:00~18:30・€ 8・artito.arti.beniculturali.it

萨包达美术馆位于都灵王宫（Palazzo Reale）建筑群内，藏品主要为萨伏依家族的私人收藏杂乱地塞满了意大利、荷兰和佛兰德油画，其中也有一些真正的杰作。在意大利油画中，最引人注意的是波提切利的《维纳斯》（Venus）。此外，还有由安东尼奥和皮耶罗・波拉约奥恰在 15 世纪绘制的《大天使拉斐尔和托拜厄斯》（Archangel Raphael and Tobias）——这幅作品可以说是美术馆的镇馆之宝。至于荷兰和佛兰德油画，包括凡・艾克的《圣弗朗西斯受辱》（Stigmatization of St Francis），这是一幅暖色调的人像作品，只由这位艺术家在意大利创作过。其他值得一提的是凡・艾克的《英格兰的查尔斯一世的孩子》（The Children of Charles I of England）。

皇家军械库（Armeria Reale）

Piazza del Castello 191・周二至周日 8:30~19:30・€ 4，与都灵皇宫联票€ 8・artito.arti.beniculturali.it

都灵皇宫右侧是**皇家军械库**，展示了一批盔甲和武器。这里的武器藏品历史横跨 7 个世纪和几个大陆，由卡罗・阿尔贝托国王在 1837 年开始收藏。藏品中的珍品是阿尔贝托国王的标本马，还有奇异且有点冷门的东方武器，包括装饰有华美宝石的土耳其短剑鞘和吓人的日本面具。宏伟的 18 世纪博蒙特画廊（Beaumont Gallery）内收藏着欧洲浪漫主义作品。

皇家图书馆（Biblioteca Reale）

Piazza del Castello 191・周四和周五：14:00~18:30・免费，临时展览票价不定

皇宫内还有一座皇家图书馆，由卡罗・阿尔贝托下令建于 1837 年。属于卡罗和建筑师阿米地奥・卡斯泰拉蒙泰设计的都灵皇宫的一部分；这里属于萨伏依家族，直到 1865 年。藏品包括手稿、微缩模型、雕塑，及超过 2000 幅绘画作品，均出自贝里尼、拉斐尔、提埃波罗和伦勃朗等大师之手。馆内还展示有卡罗・阿尔贝托收藏的达・芬奇的油画作品。

玛德玛宫（Palazzo Madama）

Piazza del Castello・**中世纪庭院和尤瓦拉大楼梯**：周二至周日 9:00~19:00・免费・**公民古代艺术博物馆**：周二至周六 10:00~18:00，周日 10:00~20:00・€ 10，每月第一个周二免费・palazzomadamatorino.it

玛德玛宫在都灵皇宫广场对面，其正立面是华丽的巴洛克式风格，由 18 世纪初建筑师尤瓦拉设计，他还重新设计了广场和从广场开始的众多街道。最初 15 世纪的宫殿加入了一座 13 世纪城堡的几个部分和一些罗马时期正门地基——它是该城历史的一个建筑代表。最值得瞩目的建筑部分是**尤瓦拉大楼梯**和考古挖掘出的**中世纪庭院**。玛德玛宫内的**公民古代艺术博物馆**（Mesco Civico d'Arte Antica）内收藏有 7 万多件作品，涵盖从中世纪到巴洛克时期的珍

品。这里琳琅满目的油画、泥金装饰手抄本、珠宝和皇室家具说明了一千年欧洲艺术的丰富成果。

大教堂（Duomo）

Piazza S. Giovanni・每天 7:00~12:30、15:00~19:00・免费

大教堂在都灵皇宫后面，通过一个小通道可以抵达。大教堂是都灵文艺复兴时期建筑的唯一幸存者，不幸的是，在 1997 年的一场大火中它被严重损坏。大教堂作为**都灵裹尸布**（见下页框中内容）的保存地而闻名，但是奇妙的**圣**裹尸布小礼拜堂（Holy Shroud Chapel）的重建就没有那么顺利，它由瓜里尼在 1668 年设计，到现在还未完成重建。大多数时间你看不到裹尸布；它被锁藏起来，每 25 年才有一次正式展示（上一次是 2010 年 4 月 ~ 5 月）。然而，它在特殊场合也会被拿出来展示（值得去旅游局办事处查询时间）。这里平时展示着裹尸布的照片复制品，一个有胡子的男性脸庞和他头戴的荆冠都清晰可见，还有鞭打、矛刺的伤口以及背负十字架造成的瘀伤留下的痕迹。

都灵的罗马殖民地时期遗物在大教堂外面可以看到：一座残缺不全的**剧场**的遗迹和令人印象深刻的**帕拉丁门**（Porta Palatina）——两个有 16 边形塔的侧翼立于一条拱形通道两边。较小的考古学发现可以在**古代博物馆**（Museo di Antichità）里看到（Via ×× Settembre 88/C；周二至周日 8:30~19:30；€4 museoarcheologico.piemonte.beniculturali.it），它在大教堂后面，从那里过去是都灵皇宫的橘园。

神圣裹尸布博物馆（Museo della Sindone）

Via S. Domenico 28・每天 9:00~12:00、15:00~19:00・€6・sindone.it/museo.asp

对于那些对裹尸布十分感兴趣而未能被满足的人来说，有一个专门展示裹尸布的历史和科学研究的地方值得一探，那就是**神圣裹尸布博物馆**，它在圣苏达里奥教堂（Church of SS. Sudario）的一个地下室里，通过相关文件和照相复印件展品介绍了这块神圣的麻布的历史、人们对它的崇拜以及后人对其所进行的各种科学研究。

宫门卖场（Porta Palazzo Mercato）

在大教堂的西北方向，就是巨大的**共和广场**（Piazza della Repubblica），它的另一个名字是宫门（Porta Palazza）在这片广场上举办的是欧洲最大的**户外市场**（周一至周五 8:30~13:30，周日 8:30~18:30），主要出售水果和蔬菜，也有服装，在室内市场大厅则出售干酪、面包和萨拉米腌肉火腿（Salumi）等。宫门后面是周六早间 Balôn，即**跳蚤市场**的举办地。每月的第二个周日，在相同的地方有一个 Gran Balón（大跳蚤市场），你有机会购买各种各样的东西，包括饰带、玩具、二手家具和书。室内食品市场在 Tettoia dell'Orologio 内，这是一个金属结构建筑，看上去像一个铁路建筑，建于 1916 年。

裹尸布裹着的秘密

1997 年，大教堂发生火灾，大火疯狂地吞噬着所有东西。有一名反应快速的消防队员从一个熊熊燃烧的小礼拜堂里抢救出了被称为“历史上最卓越的赝品”的**都灵裹尸布**。那是一条像亚麻布被单一样的东西，据称耶稣基督在十字架上被钉死之后、复活之前，尸体就是用这块布包裹、下葬的。它是中世纪最著名的遗物之一，在三个大学进行的碳测定年代检验后，它于 1988 年成为世界爆炸性新闻的主角，每个大学都断定它是假货，制作于 1260 ~ 1390 年。从 1988 年开始，这块裹尸布持续成为信徒与科学家之间争论不休的焦点。最近，2005 年，有一位美国化学家断定，不知什么原因，之前的三次碳检验都是在一块中世纪补丁上错误地进行的，而织品最老的部分在目标年代范围内。但即使布本身被证明制造于《圣经》记录的年代，那也仅仅是起点。除非梵蒂冈完全允许大量公平的专家接近以检验这块易碎的织品（绝对不可能），包括假定血迹的 DNA 检验，否则，这块裹尸布的真实性将永远只是一个简单的信念问题。

圣孔索拉塔教堂（Santuario della Consolata）

Piazza della Consolata · 每天 6:00~ 大约 20:30 · 免费 · ⓦ laconsolata.org

共和广场的西边耸立着皇家**圣孔索拉塔教堂**，建造它是为了收藏圣母玛利亚·康斯拉特里的古老雕像，她是都灵的守护者。教堂由瓜里尼设计，其新古典主义的正立面粉白相间，内部有一个装饰得令人过目难忘的圣坛，由尤瓦拉设计。不要错过虔敬的都灵人给雕像提供的一系列供品，被安置在一个古老的地下室里。教堂里的一系列表现人类从各种灾难中被“拯救”主题的油画，例如正在被一头公牛顶、用花园大剪刀切断了头顶上的电缆、煎锅发生爆炸等。

在参观完所有这些之后，你可以穿过广场来到美丽的老咖啡馆 Al Bicerin（见 p.143），喝一杯含酒精饮料。在 19 世纪统一后的都灵，它是唯一一家妇女可以频繁出入而不引人非议的咖啡馆。

东方艺术博物馆（Museo d'Arte Orientale）

Via S. Domenico 11 · 周二至周日 10:00~18:00 · € 10 · ⓦ maotorino.it

共和广场西南是**东方艺术博物馆**（MAO），有特别的亚洲收藏品，这是都灵对世界文化的最新补充。东方艺术博物馆的重点收藏品包括 2 ~ 4 世纪的一批犍陀罗雕刻，还有几千年历史的中国古老文物和数量众多的 9 ~ 17 世纪伊斯兰艺术品。

安托内利尖塔（Mole Antonelliana）

波河大街（Via Po）的廊柱从城堡广场（Piazza del Castello）一直延伸到巨大的，有拱廊的维托里奥·韦内托广场（Piazza Vittorio Veneto）内的大桥前。半路上，向左转到 Montebello 大街，你就可以看到巨大的**安托内利尖塔**，其主教帽子般的圆屋顶上有一个像宝塔一样的尖顶，平衡在一个迷你型希腊神殿上，是一个与众不同的明显标志。它于 19 世纪由古怪的建筑师安东内利作为一个犹太教会堂设计，当时的犹太人团体在建造该塔时，因为费用逐步增加，最终无力负担，只能将塔送给政府，成为地方议会中心。

都灵国家电影博物馆（Museo Nazionale del Cinema）

周二至周五、周日 9:00~20:00，周六 9:00~23:00 · € 9，或包括到顶上的缆车€ 12，只用电梯€ 6 · ⓦ museocinema.it

人们把现代化的**都灵国家电影博物馆**放在这个有点与众不同的建筑里面，似乎是赞美这个地方的一个恰当的方式。都灵有电影院的历史要追溯回 20 世纪的早期年代，当时，它是引入和试验这种新媒体最早的意大利城市之一。博物馆展出了早期的放映机和电影，介绍了电影院全球化的过程，以及 21 世纪的各种电影特效。

瓦伦蒂诺公园（Parco del Vlaentino）

从维托里奥·韦内托广场出发沿河向南，河畔的**瓦伦蒂诺公园**与成群的都灵夜总会相接，这一带被称为**穆拉兹**（Murazzi，见 p.145）。白天，这是一个安静而使人放松的地方，还有两座**城堡**，尽管只有一座是真的。华丽的**瓦伦蒂诺城堡**（Castello Valentino）曾是萨伏依家族的另一个住处，现在是大学建筑系的所在地。

博尔格中世纪堡垒（Borgo e Rocca Medievale）

每天：4 月至 10 月 9:00~20:00，11 月至次年 3 月 9:00~19:00 · 免费 · ⓦ borgomedievaletorino.it

博尔格中世纪堡垒在 1884 年举办了一个工业展会。博尔格是一个重建的中世纪村庄，村庄内的房屋是皮埃蒙特和瓦莱奥斯塔区中世纪住处的一个真正综合，使用的建筑材料与原始材料一样，并利用相同的建造技术。该村庄最引人注目的部分就是**城堡**（周二至周日 10:00~18:00；€ 6，每月的第一个周二免费），尽管这是一座伪造的 15 世纪城堡，但实际上凭幻想做出了一幅中世纪城堡内的生活场景，比很多原始城堡要好得多。

都灵国家汽车博物馆（Museo Nazionale dell'Automobile）

Corso Unita d'Ttalia40・周一 10:00~14:00，周二 14:00~19:00，周三、周四和周日 10:00~19:00，周五和周六 10:00~21:00・€8・museoauto.it

只要从瓦伦蒂诺公园出发沿河向南步行 3000 米，你就会来到改造过的**都灵国家汽车博物馆**（缩写为 MAUTO），它是意大利唯一的汽车博物馆。在这里，你会发现许多奇异的车辆，来自汽车启蒙时代，包括历史电影里出现过的各种交通工具。博物馆追本溯源地展示了汽车从早期备受宠爱的少数人的手工艺制品，如何发展成为大量生产的家用型汽车的历程。特别受人喜爱的豪华车型之一是闪闪发光的 Isotta Fraschini，曾由格洛丽亚・斯旺森在电影《日落大道》中驾驶，她扮演的角色——无声电影时代的女星诺玛・德斯蒙德名字的首字母就在车边。最令人骄傲的收藏品是 1907 年下线的 Itala，它在同年赢得了北京到巴黎的比赛；你可以在路吉・巴兹尼的小说——《北京到巴黎》中读到该车的冒险经历。

灵格托中心

Via Nizza 250・阿涅利美术馆 周二至周日 10:00~19:00 开放・€4，特殊展会额外收费€3・pinacoteca-agnelli.it・有轨电车 1 路或 18 路从城堡广场出发或乘地铁到 Lingotto 站

沿着 Garessio 大街行进，你就会到达最初的菲亚特工厂所在地，如今的**灵格托中心**。菲亚特的总部还在这里，但建筑的主要部分，已经由伦佐・皮亚诺重新设计，容纳了一个会议和展览空间、一个礼堂和一个购物中心，以及阿涅利美术馆（Pinacoteca Giovanni e Marella Agnelli），馆中收藏有一批极贵重的艺术品，由菲亚特集团的总裁和他妻子捐赠。油画作品展示在一个称为 scrigno（珠宝柜）的玻璃和金属画廊内，俯瞰紧临着前菲亚特造车工厂的试车跑道。收藏品主要为 19~20 世纪的杰作，包括大量马蒂斯及少数毕加索的作品；18 世纪的作品中以 6 幅卡纳莱托的画作和提埃波罗的《一个山水画中的戟兵》（Halberdier in a Landscape）为代表。

纪念公园（Parco della Rimembranza）

巴士 70 路从维托里奥・韦内托广场出发

在河西南，是都灵的郊区，这里拥有树木繁茂的小山和隐藏其间的奇特别墅，这些别墅最初是该城工业家的住所。穿梭巴士在山坡上蜿蜒行进，车窗外面随处可见壮丽的美景，而这些美景以前只有都灵的富豪才能享见。**纪念公园**本身的特点是种有一万棵树，以纪念第一次世界大战中的都灵受害者，并在山顶上竖立了一个巨大的闪闪发光的胜利雕像。

萨西—苏佩尔加有轨电车（Sassi-Superga tram）

有轨电车 15 路从城堡广场到萨西站（Sassi），从那里，萨西—苏佩尔加有轨电车每天每小时一班准点运行（除了周二外）：9:00~12:00 和 14:00~20:00，周六、周日和假日 9:00~20:00・单程€4，往返€6，周末和假日单程€6，往返€9・gtt.to.it

萨西—苏佩尔加有轨电车，连同其制造于 1884 年的客车车厢，抵达宏伟的巴洛克式**苏佩尔加大教堂**（见下文）。轨道超过 3 千米长并爬升 400 多米。山脚下是一个酒吧和餐馆，而在山顶上，你可以俯瞰都灵城和阿尔卑斯山的全景。

苏佩尔加大教堂（Basilica di Superga）

Strada Basilica di Superga 75・**公寓和坟墓**：3 月至 10 月每天 9:30~19:00，11 月至次年 2 月周六和周日 9:30~18:30，12 月 26 日至次年 1 月 6 日每天 9:30~18:30・**圆屋顶**：3 月周一和周三至周五 10:00~17:00、周六 9:30~18:00、周日和假日 12:45~18:00，4 月至 10 月周一至周五 10:00~18:00、周六 9:30~19:00、周日和假日 12:45~19:00，11 月至次年 2 月周六 9:30~17:00、周日 12:45~17:00，12 月 26 日至次年 1 月 6 日每天 10:00~17:00・长方形基督教堂免费、圆屋顶€3、萨伏依坟墓和皇家公寓€4

苏佩尔加大教堂，是菲利波・尤瓦拉的创造，高高地耸立在城市之上的一座小山上。1706 年，公爵维托利奥・阿尔德奥爬上这座山研究法国和西班牙军队的阵形——当时，法国和西班牙军队一直在围攻这座城市。阿尔德奥公爵发誓要在这个位置为圣母玛利亚建一座神殿，如果她在即将到来的战斗中帮助他的话。结果在后来的恶战中，阿尔德奥公爵最终打败了法国和西班牙军队，都灵得救了。阿尔德奥公爵为了感谢圣母玛利亚，立即下令尤瓦拉主持建造教堂，历时 25 年，建成了我们今天看到的圆形大教堂。这个教堂有雅致的圆屋顶，装

点着窗户并由几对白色圆柱支撑，旁边是精巧有圆齿的洋葱形圆屋顶塔，上升到一个希腊神殿的入口。很多都灵人来这里参观1949年都灵足球队的坟墓，他们都因飞机坠毁在山边死亡。

斯杜皮尼吉宫（Stupinigi Palace）

Piazza Principe Amedeo 7 · 从新门乘63路巴士（3492号站台，站名为Porta Nuova FS，位于Sacchi大街），之后在Caio Mario广场下一站（1080号站台，Imperia站）换乘41路巴士，在1085号站台，Stupinigi站下车 · Ⓦ piemonteitalia.eu

临近的一个吸引人的景点，就是萨伏依王朝的豪华狩猎小屋——**斯杜皮尼吉狩猎行宫**（Palazzina di Caccia di Stupinigi），同样由尤瓦拉设计，于18世纪30年代建造，并且可以称为他最好的作品。宫殿外围已经过修复，华丽的内饰一如曾经。宫内还有**家具艺术博物馆**（Museo d' Arte e Ammobiliamento），收藏着一系列来自萨伏依家族其他宫殿的艺术品和家具，令人眼花缭乱的椭圆形中央大厅（Salone Centrale）利用视错觉画，将现实与虚幻完美结合；其余房间，包括献给狩猎守护神圣乌贝托的小礼拜堂，都装饰着狩猎的图案。

里沃利城堡—光学艺术博物馆（Castello di Rivoli-Museo d'Arte Contemporanea）

Piazza Mafalda di Savoia · 周二至周五 10:00~17:00，周六和周日 10:00~19:00 · €6.5 · Ⓦ castellodirivoli.org · 乘地铁从 Stazione Porta Susa 到 Collegno（Ⓜ Fermi）

另一段值得的旅行是向西到里沃利（Rivoli）及位于巴洛克式**里沃利城堡**内的**光学艺术博物馆**，这座城堡曾是萨伏依家族的住处。博物馆中收藏着意大利战后最重要的艺术品，从杰夫·昆斯、卡尔·安德烈和克拉斯·奥尔登伯格的作品到"贫穷艺术派"艺术家，诸如马里奥·梅茨和阿里吉耶罗·波提的代表作。

维纳利亚皇宫（Venaria Reale）

Piazza della Repubblica 4 · 周二至周五 9:00~17:00（售票处15:30关闭），周六、周日 9:00~20:00（售票处18:30关闭）· €15（只参观花园€5）· 往返巴士从都灵市中心出发，往返票€5（用托里诺 + 皮埃蒙特通卡免费）· 关于巴士站和时间表信息见 Ⓦ comune.torino.it/gtt/turismo/reggia_venaria.shtml

宏伟的**维纳利亚皇宫**又被称为"意大利的凡尔赛"，最初是一个狩猎木屋，为献给女神黛安娜而建。1659年卡罗·埃玛努埃莱二世开始建造这座宫殿，并于18世纪初完成，包括大走廊、赛马训练场、橘园和钟塔。宫殿华丽的巴洛克式房间内收藏着来自萨伏依家族收藏品中的杰作。外面的环境也很迷人，有一个榛子树林、玫瑰花园和厨房花园，还有一片大池塘（乘游览船5月19日至9月9日；€3.5）。

抵达和离开　　都灵

乘飞机　都灵卡塞莱机场（Caselle airport）（Ⓣ 011 567 6361 / 011 567 6362 Ⓦ aeroportoditorino.it），在该城以北15千米，承担着国内和国际航班服务；机场由每30~45分钟（周日班次少）一班的巴士与Porta Susa和Porta Nuova火车站连接起来（40分钟；€6.5，或在巴士上买票€7）或乘火车到Dora-GTT站（19分钟；€3.7——在都灵公共交通工具上也有70分钟有效期）。出租车去机场或从机场出来都是统一的费用，€35。

乘火车　都灵的主要火车站，Porta Nuova，在罗马大街南端的维托里奥·埃玛努埃莱二世街上，往返城中心和酒店很方便。一些火车也在Inghilterra街上的Porta Susa火车站（XⅧ Dicembre广场）停靠。XⅧ Dicembre广场位于城中心以西，据推测不久便会成为都灵的主要中心。时刻表见 Ⓦ trenitalia.com。

目的地　阿尔巴（每小时1列，1小时10分钟~1小时40分钟）；奥斯塔（每小时1列，2~3小时）；阿斯蒂（每小时1列，30分钟~1小时）；米兰（米兰中央火车站每小时1列，50分钟~2小时）；诺瓦腊（每小时1列，1小时5分钟~1小时50分钟）。

乘巴士　主要巴士站在维托里奥·埃玛努埃莱二世大街，131/H（Ⓦ autostazionetorino.it），是往返大多数意大利国内城市间和所有国际巴士的抵达和离开点；然而，当地到萨卢佐的巴士停靠在Marconi大道的尽头，在与Nizza大街的汇合处附近。巴士站由9路、68路巴士连接到Nizza大街（在Porta Nuova附近）和Porta Susa。时间表见 Ⓦ comune.torino.it/gtt。

目的地　奥斯塔（每天8班，2~3小时）；切尔维尼亚（周日1班，2小时15分钟）；库马约什（每天7班，4小时）；伊夫雷亚（每天12班，1小时15分钟）；萨卢佐（每天10班，1小时20分钟）。

自驾　所有国际公司在机场都有租车办事处，包

括 Avis（🅣 011 470 1528）、Europcar（🅣 011 567 8048），Hertz（🅣 011 577 8166）和 Maggiore（🅣 011 470 1929）。停车空间在路上用蓝线标识，而费用是每小时€ 1.3~14.5。更贵的停车场地在一些主要广场下。在你进入和离开都灵时，请留意其单行道系统；并注意你不能在 7:30~10:30 进入或驶过市中心。

周边交通

步行 游览都灵的最好方式是步行。几乎所有主要景点都可以从 Porta Nuova 站抵达，而主要步行中心意味着徒步游逛没有困难。

乘地铁 都灵的地铁服务有限，但快速、高效、安全且清洁。单程票€ 1.5，90 分钟有效，但可以选择 24 小时、48 小时和 72 小时（分别是€ 5、€ 7.5 和€ 10） 🅦 gtt.to.it。

乘有轨电车和巴士 如果你时间紧迫，应利用都灵快速而高效的地上网络（🅦 gtt.to.it）。车票 90 分钟有效，必须在上车前买，每张€ 1.5，或者€ 17.5 一本 15 张票，从 tabacchi（烟店）和报摊购买。有用的线路包括 4 路有轨电车，它向北穿过城市，从新门出发沿靠近共和广场的 ××Settembre 大街；1 路巴士在新门与灵格托中心之间；11 路有轨电车从靠近城堡广场的新门出发；61 路巴士从新门出发过河到萨西—苏佩尔加有轨电车线路。

都灵城市观光车 这种红色双层巴士定期在一个随时上下的圆形线路循回（每天准点 10:00~20:00，1 月和 2 月只限周末；€ 15，24 小时有效 🅦 torino.city-sightseeing.it），在主要景点可乘。有两条线路："托里诺中心"（Torino Centre）和"不可思议的托里诺"（Unexpected Torino），后者离城更远一点。你可以在城堡广场和沿线的其他 9 个地点搭乘；在巴士上买票。

自驾车 最好避免在城内自驾车：中心的很多地方都是步行区，而复杂的单行线系统意味着你冒迷路或得到一张罚单的危险。进入都灵市中心也有限制（更多细节参见 🅦 comune.torino.it/ztlpermessi/ztl.htm）。如果你的确想开车，那么，城内的租车市场包括 Avis（37 Via Giusti 1 🅣 011 205 3547）；Europcar（Via Madama Cristina 72 🅣 011 650 3603）；Hertz（Corso Turati 37A 🅣 011 502 080）。

乘出租车 出租车在都灵市中心内的大多数主要广场，以及巴士和火车站及机场都能找到，或者呼叫 🅣 011 5730 / 011 5737 大多数酒店都能帮你叫出租车。

骑自行车 都灵拥有宽阔的大街、少车的中心、棋盘式街道布局和大约 40 千米的自行车道，很多沿着风景如画的河岸。都灵对于骑自行车的人来说十分理想：一个自行车共享系统有一百多个停车点，使骑自行车成为游览该城的一个很棒的方式；一张周券价格€ 8（🅦 tobike.it）。地方自治会夏季也在所有主要公园出租自行车，从每小时€ 1 到每周€ 18；开放时间见 🅦 comune.torino.it/ambiente/bici。

旅游信息

旅游局 主旅游局位于城堡广场内（Via Garibaldi；每天 9:00~18:00 🅣 011 535 181 🅦 turismotorino.org）。在新门火车站（每天 9:00~18:00）和机场（每天 9:00~17:00）还有分部；关于"托里诺+皮埃蒙特通卡"，旅游局也能够为你提供很多信息（见 p.136 框中内容）。

住宿

都灵每个区都有吸引人的**酒店**。需求量通常很大，特别是在滑雪季节和商品交易会期间（此时价格也高），因此，提前打电话预订是一个好办法。注意，一些地方提供特殊的周末打包优惠服务，而少数酒店在 8 月不营业——8 月是都灵旅游的淡季。

酒店

Alpi Resort Via A. Bonafous 5 🅣 011 812 9677 🅦 hotelalpiresort.it 河边一条繁忙街道上的一个雅致的入口通向有点狭窄但迷人的隔音房间。酒店位于极佳的中心位置。服务包括停车、洗衣和国际互联网等，但不包括早餐。€74

Bologna Corso Vittorio Emanuele II 60 🅣 011 562 0191 🅦 hotelbolognasrl.it 交通位置理想，就在新门火车站对面，有 45 个新近改造过的房间，房间整洁而现代。环境使人愉悦，提供包括冰箱、卫星电视和停车等服务。€80

★ **Boston** Via Massena 70 🅣 011 500 359 🅦 hotelbostontorino.it 一个极好的"艺术酒店"，体现出都灵作为意大利当代艺术之都的水准。收藏品既用来装饰普通房间，也摆放在具有最高画廊水准的时髦客房里，甚至有一个音频介绍。€110

Chelsea Via Cappel Verde 1/D 🅣 011 436 0100 🅦 hotelchelsea.it 这里的房间设备完美且隔音，有空调、迷你吧及其他上等品质的设施。酒店还有自己的餐厅 La Campana，提供普利亚特色菜。房价不包括早餐。€160

★ **Conte Biancamano** Corso Vittorio Emanuele II 73 🅣 011 562 3281 🅦 hotelcontebiancamano.it 如果你觉得想住在一个宏伟的环境中，推荐试试这家酒店。住在这里，就像置身于一个 19 世纪的宫殿内，它保留了很多原始的格子天花板和灰泥装

饰，房间宽大且优雅。**€130**

Des Artistes Via Principe Amedeo 21 ☎011 812 4416 🌐desartisteshotel.it 这个舒适的酒店有简单、漂亮的房间，有空调，附近还有停车场。酒店明亮而现代，而其位置对于游览城市中心的景点来说是理想的。**€95**

Genio Corso Vittorio Emanuele II 47 ☎011 650 5771 🌐hotelgenio.it 城市西边最好的三星酒店，位于一座历史性建筑内。房间雅致而多样，一些甚至有天花板壁画。酒店有吸引人的自助餐早餐，在交通和当地夜生活方面也很方便。**€145**

★ **Grand Hotel Sitea** Via Carlo Alberto 35 ☎011 517 071 🌐grandhotelsitea.it 酒店在市中心的一条步行街上。设施包括一个阅览室和一个钢琴吧。房间舒适而宽敞，早餐自助餐丰盛。友好的员工可帮助你畅游该城。**€200**

Liberty Via Gioberti 37 ☎011 1978 1101 🌐hotelliberty-torino.it 一个设备完美且非常热情的地方，有现代艺术（自由）建筑格调和把酒店的座右铭——激情生活在这里——牢记在心的员工。为了更加舒适，酒店近年进行了翻新，在地下还有一个小温泉区。**€115**

Montevecchio Via Montevecchio 13 bis ☎011 562 0023 🌐hotelmontevecchio.com 外观有点简朴，但酒店的所有房间里都有电视和电话。它位于火车站后的一个住宅区里，清洁而宁静。**€65**

Piemontese Via Berthollet 21 ☎011 669 8101 🌐hotelpiemontese.it 该酒店位置便利，在火车站多彩的商业一侧。设备完美的房间从带极可意按摩浴缸的套房到舒适的单间，还有家庭房。尽管房价中包括早餐，但要注意，下午开胃酒和停车不包括在价目内。**€99**

Roma e Rocca Cavour Piazza Carlo Felice 60 ☎011 561 2772 🌐romarocca.it 这是巨大的、老式的家族运营的酒店，在新门火车站前，可以俯瞰一个有公园和喷泉的艳丽的广场。住在这里会让你感觉物超所值，酒店古典、有吸引力，有非常丰盛的精选自助餐早餐，每人€8。所有房间都有免费 Wi-Fi。**€101**

民宿

All'Orso Poeta Corso Vittorio Emanuele II 10 ☎011 517 8996 🌐orsopoeta-bed-and-breakfast.it 这家民宿离波河和维拉蒂诺公园仅仅几步距离，位于一个声望很高的19世纪建筑里。有宽敞而装修雅致的房间，还可欣赏到公园和城市的可爱景色。**€110**

★ **Foresteria degli Artisti** Via degli Artisti 15 ☎011 837 785 🌐foresteriadegliartisti.it 民宿位于城中心东边，离河和安托内利尖塔都只需步行很短的路（你可以通过天窗看到它），这个明亮而娇媚的民宿是一个友好、宾至如归的地方。**€90**

★ **Terres d'aventure suites** Via Santa Maria 1 ☎389 434 2699 🌐suitestorino.it 这是都灵最迷人的民宿之一，里面有镶木地板和巧夺天工的设计元素。你可以选择只住一夜，或者长期逗留。**€100**

旅舍

Open 011 Corso Venezia 11 ☎011 250 535 🌐openzero11.it 虽然在城外，但从都灵机场很容易抵达。这里是彻底的斯巴达风格，但足够多彩和舒适，还可以作为一个青年中心。提供半膳和全膳。宿舍**€19.5**，双人间**€23.5**

餐饮

在一个 fin-de-siède（世纪末）风格的**咖啡馆**，你可以留点时间喝一杯，吃快餐、糕点或冰激凌——这是都灵的一个传统。虽然有些饮食店的价格不合理，但雅致的 belle époque（美好年代）内饰以及现代艺术格调（在意大利称为"自由"风格），完全能够补偿你所花的价格。都灵还有足够多的好**餐馆**，你可以品尝当地菜肴。

咖啡馆、甜品店和冰激凌店

★ **Al Bicerin** Piazza della Consolata 5 ☎011 436 9325 🌐bicerin.it 这个小巧的、美丽的咖啡馆是品尝 bicerin——一种皮埃蒙特特色美味咖啡加白兰地酒、奶油和巧克力——的好地方。从1763年开始，他们就在这里经营，而时光为这家店更添魅力。8:30~19:30；周三和8月不营业

★ **Baratti 和 Milano** Piazza del Castello 29 ☎011 440 7138 🌐barattiemilano.it 于1873年建立并保留了19世纪的镜子、枝形吊灯和木头雕

步行游览

都灵是徒步爱好者进行**步行游览**的好地方，有几个不同的徒步主题活动。最迷人的游览基于该城古老的名声，它是三大欧洲神秘中心（连同伦敦和布拉格）之一。要游览一些著名而神秘的遗址，例如有的旅游涉及黑白魔法，请查询🌐somewhere.it（☎011 668 0580），进行"神奇都灵"（Magic Turin）之夜步行游览（周四和周六；21:00 在 Piazza Statuto 15 出发；2小时30分钟；€20）。如果你不喜欢这些神秘的东西，还有至少11个其他游览主题，包括"地下都灵"（Subterranean Turin）（周五；20:30 从 Piazza Vittorio Vene to 5 出发；3小时；€25）。更多游览线路选择，你可以通过网站预约或在旅游局网站（🌐turismotorino.org/en/guidedtours）进行了解。

刻的内饰，上流社会的都灵女士会在这里品茶，有很棒的热巧克力和冰激凌。如果只在酒吧里喝意式浓咖啡，你将只需要付€1。周二至周日上午8:00~21:00

Brek Piazza Carlo Felice 22 （☎011 534 556）和 Via Santa Teresa 23（Piazza Soofelino ☎011 545 424） ⓦbrek.com 这是一个高效、高品质、自助式的餐馆是一家全国连锁店，桌子在外边。很受当地工人和游客的欢迎。主菜从€5起。每天11:30~15:00、18:30~22:00

Exki Corso Vittorio Emanuele II 98 ☎011 086 8973 ⓦexki.it "自然、新鲜和有机"是这个全城有6家分店的快餐吧连锁店的经营哲学。你在这里可以吃三明治、汤和冰沙，或者打包拿走。这是采购野餐食物的一个很棒的地方。有免费Wi-Fi。周一至周五8:00~19:00，周六7:30~20:00（7月和8月至21:00）

Fiorio Via Po 8 ☎011 817 3225 ⓦfioriocaffegelateria.com 都灵最具历史的咖啡馆，曾经得到尼采的光顾，大概因为传说中的gelato（一种意大利冰激凌）及其拿手的卡布奇诺咖啡（€3）。周一至周五8:00~13:00，周六和周日8:00~次日2:00

★ **Gobino** Via Lagrange 1 或 Via Cogliari 15 / B ☎011 566 0707 ⓦguidogobino.it Gobino大师肯定会生产世界上最美味的巧克力，爱吃巧克力的人不要错过。周一15:00~20:00，周二至周日10:00~20:00

Grom Via Accademia delle Scienze 4 ☎011 557 9095 ⓦgrom.it 这个都灵人的意式冰激凌店已经用其完全令人难忘且充满活力的全天然特色占领了市场。你可以排长队进去，找找独特的crema di grom——冰激凌里加入燕麦饼干碎片和黑巧克力片，或者试试当月特色，一勺€2.5。在整个都灵现在有5家分店。周二至周四11:00~午夜，周六和周日11:00~次日1:00

Mood Via Battisti 3 ☎011 518 8657 ⓦmoodlibri.it 书、咖啡和开胃酒符合舒适的都灵传统。这里的活动还包括艺术展、音乐会和签名售书。每天9:00~21:00

Mulassano Piazza del Castello ☎011 547 990 这个有魅力的咖啡馆最初于1900年开业，有大理石装修和引人注目的天花板，是来自附近的歌剧院的演员和歌手喜爱的地方。周一至周四和周日8:00~午夜，周五和周六至次日1:00

Pepino Piazza Carignano 8 ☎011 936 7615 ⓦgelatipepino.it 广场上的时髦咖啡馆，因冰激凌而闻名。可以品尝紫罗兰味的pinguino或口感浓郁的奶油和巧克力调合品pezzo duro。还提供极好的周日早午餐自助餐菜单，大约€19。周二至周日8:00~23:00

Platti Corso Vittorio Emanuele II 72 ☎011 506 9048 ⓦplatti.it 这个现代艺术装修风格的咖啡馆始于1870年，也主办艺术展。这是午餐或仅仅享用一顿快餐的好地方，有美味的tramezzini三明治，每个€3。金枪鱼和洋蓟心一流。每天7:30~21:00

San Carlo Piazza S. Carlo 156 ☎011 532 586 ⓦcaffesancarlo.it 复兴运动的英雄曾经在这个咖啡馆、餐馆、冰激凌营业室开会，现在经过重建，非常豪华，有镀金壁柱和一个品相完好的枝形吊灯。卡布奇诺咖啡十分美味，需要€1.4。每天：复活节到9月周一8:00~21:00，周二至周五和周日8:00~午夜，周六至次日1:00；10月至复活节：周一至周四和周日8:00~21:00，周五和周六8:00~午夜

San Tommaso Via S. Tommaso 10 ☎011 534 201 ⓦsantommaso10.it 一个都灵本土机构，Lavazza咖啡最初的起源地，已经转变成一个雅致而兴旺的咖啡馆，在那里咖啡无论如何都是王，当然包括都灵人的最爱bicerin巧克力咖啡。周一至周六8:00~22:00；餐馆12:30~14:30、20:00~23:00

★ **Stratta** Piazza S. Carlo 191 ☎011 547 920 ⓦstratta1836.it 都灵最古老和最美丽的商店之一，从1836年开始就一直在制造快乐糖，而其橱窗展示仿佛威利·卡旺的巧克力工厂。在没有装满甜蜜之前，请你不要离开。周一至周五8:00~20:00，周六9:00~20:00，周日10:00~19:00

Torinto Piazza S. Carlo 204 ☎011 545 118 ⓦcaffe-torino.it 这是悠闲品尝开胃酒或鸡尾酒的另一个舒服的地方，其中最受欢迎的是都灵的"Elvira"，它用马提尼酒、伏特加酒和各种秘密配料制作。曾经光顾此地的名人包括作家恺撒·帕韦泽和路易吉·伊诺第（一位都灵经济学者，成为意大利共和国第二任总统）。周一至周四7:30~午夜，周六和周日8:00~午夜

餐馆

Alba Via S. Pio V 8 ☎011 669 2054 一个一流饮食店，靠近新门火车站，店中的所有食物都是自制的，并且价格适中、员工友好。正餐大约€15。12:00~14:30、19:00~23:00；周五不营业

★ **Caffe Vini Emilio Ranzini** Via Porta Palatina 9/G ☎011 765 0477 时间在这个最可靠的传统都灵餐馆里仿佛停止了，它被称为piola，为工人、艺术家和学生提供饮食和服务。特色食物包括帕尼尼三明治，馅料有凤尾鱼和番茄干，或意大利腊肠和干酪。在这里，你可以提出你自己的需求组合。不要忘记品尝葡萄酒。正餐€15~20。周一至周五9:30~20:30，周六10:00~19:00

Consorzio Via Monte di Pieta 23 ☎011 276 7661 ⓦristoranteconsorzio.it 这是舒适而流行的慢餐地点，所有东西都是有机的，并且准备得亲切而熟练。菜单根据市场变化。一顿全膳预计要付€35，包括品尝干的、果味的Ruche葡萄酒。12:30~14:30、19:30~23:00；周六午餐时间和周日不营业

Da Michele Piazza Vittorio Veneto 4 ☎011 888 836 这个地方在当地很有名，因为其极好的新鲜意大利面和严格季节性的美食，以及木炭烤制

都灵的巧克力

一定要留一些肚子品尝都灵的特产——**巧克力**，1559年由萨伏依家族带到该城。如今最知名的是榛子牛奶巧克力吉安杜佳（Gianduiotto），它的历史可以追溯至19世纪。1678年，当巧克力为出口而制造时，一些人甚至声称是都灵人把巧克力引进了法国。

在都灵所有有历史性的公司、糖果店和巧克力工厂里，你都可以品尝到最好的巧克力产品，包括：吉安杜佳、果仁糖、各种蛋糕、热巧克力和与众不同的bicerin，它有一点像热牛奶咖啡但加了白兰地酒。在都灵购买巧克力的最佳地点是Gobino；见上文。

的比萨饼。这里还可以俯瞰长广场的景色。全膳€20~40。12:30~14:30、19:30~23:00；11月至次年3月周二不营业

Del Cambio Piazza Carignano 2 ☎011 546 690 ⓦristorantedelcambio.it 皮埃蒙特美食有历史性的圣地，菜品丰富。传统菜，诸如加富尔最喜欢的fianziera（小牛、杂碎和牛肝菌，用黄油和葡萄酒烹调）水平极高的餐馆。价格相对奢侈——一道主菜从大约€25起——建议预约。周一至周六12:30~14:00、20:00~22:00；8月有三周不营业

Kirkuk Kaffé Via Carlo Alberto 16/B ☎011 530 657 ⓦkirkukkaffe.com 如果对皮埃蒙特肉菜开始生厌，那么，就选择在一条树叶茂盛的步行街上的这个漂亮的土耳其餐馆。这里的菜肴可靠美味，包括素食选择，价格公平（每人大约€15）。周一和周六19:00~午夜，周二至周五12:00~15:00、19:00~午夜

★ **La Monachella** Via S. Croce 2(Piazza Carlina) ☎011 813 8127 ⓦlamonachella.it 一个极好的地方，在一个漂亮的广场内，夏季外边有桌子。这个上等的、令人愉快的比萨饼店是附近La Badessa更年轻、更便宜的姊妹店，位于一个17世纪建筑里，地下室里有餐厅。品尝比萨和香槟酒套餐€14。周二至周日12:00~14:30、18:30~次日0:30

M bun** Corso Siccardi 8/A ☎011 561 097 ⓦmbun.it 对麦当劳餐厅的一个很棒的替换选择，M** Bun（bun是都灵方言“好”的意思）是慢餐革命的一个速食业成员，有一系列标准化的操作，包括采用来自当地的肉、生物所能分解的家庭厨房用具和有机农产品等。尽管鞑靼牛肉末（€6）在菜单上，但你也将发现大量无麸质和素食选择（从€3起）。每天12:00~午夜

Sfashioncafé Via Cesare Battisti 13（Piazza Carlo Alberto） ☎011 516 0085 ⓦfoodandcompany.com 由著名的都灵喜剧演员皮耶罗·基安布雷蒂拥有。提供大份的美味比萨饼。午餐价格从€8起并包括一道主菜、一种很棒的家庭沙拉、饮料和咖啡或餐后甜点。这里有多彩而友好的内饰，客人坐在广场上的座位可以一边晒太阳一边就餐。每天12:15~15:00、19:30~午夜

★ **Tabernalibraria** Via Bogino 5 ☎011 812 8028 ⓦtabernalibraria.to.it 这是物超所值的、友好的餐馆，深受学生和商人欢迎。活动包括文学之夜和演出。菜单有素食选择，而葡萄酒单广泛而卓越。一顿丰盛的午餐大约€10。周一至周六10:00~23:00

Tre Galline Via Bellezia 37 ☎011 436 6553 ⓦ3galline.it 都灵最老的餐馆，有可爱的格板内饰。agrodolce（酸甜）兔肉是一道家庭特色菜。估计每人€35，建议预约。周一19:45~23:00，周二至周六12:30~14:00、19:45~23:00；8月不营业

夜生活

都灵的**夜生活**是俱乐部和酒吧多样混合的世界。夜生活最活跃的地方，当地人称为**穆拉兹**（Murazzi），与维拉蒂诺公园相邻，这里的俱乐部中总是聚集着快乐的人群，请照看好自己的东西。注意，一些**俱乐部**需要会员卡，在你进入时购买（€5~10），通常包括你的第一杯饮料。此后，尽管饮料价格大涨，但量也相对大一些。除了穆拉兹外，喝饮料的另一个好地方是更安静的中世纪地区，称为黄金四方区（Quadrilatero Romano）。它在Emanuele Filiberto广场和Santa Chiara大街周边。最新兴起的地方是火车站附近的圣沙瓦里奥（San Salvario），酒吧和俱乐部提供现场乐队和极好的鸡尾酒。很多vinerie（红酒吧）在开胃酒时间会提供一份丰盛的小吃（称为marenda sinoira）。

酒吧和俱乐部

Astoria Via Berthollet 13 ☎011 026 8452 白天，这里是一个令人愉快的地方，夜里，它会变得十分活跃，有一些都灵最好的DJ。在这里一杯啤酒大约€5。周二、周三和周日10:00~次日2:00，周四至周六10:00~次日4:00

★ **Bagni municipali** Via Oddino Morgari 14 ☎393 459 1027 ⓦbagnimunicipali.org 这里曾经是市政浴室，现在变成了时髦的酒吧，作为圣沙瓦里奥的邻居，这片区域虽然现在稍嫌简陋，但也会逐渐变得火热。鸡尾酒€5~6；夏天，西瓜必吃。自助餐规模很大，还有免费的开胃酒。周一至周四21:00~午夜，周五和周六21:00~次日2:00

Fluido Viale Cagni 7，Parco del Valentino ☎011 669 4557 ⓦfluido.to 你可以在河畔这个令人愉悦的地方晒日光浴和整夜聚会。早餐从上午10点

都灵的节庆活动

在9月的大部分时间里，一个称为MITO（☎011 442 4703 🌐mitosettembremusica.it）的重大活动把爵士乐、流行乐、古典乐和表演艺术结合在一起，并在都灵和米兰的不同地方同时举办。7月，Traffic节（🌐trafficfestival.com），都灵的自由摇滚节，在多利亚公园（Parco Doria）举行。还有3个一年一度的国际**电影节**，包括托里诺电影节（🌐torinofilmfest.org）和托里诺GLBT电影节，"Da Sodoma a Hollywood"，（🌐tglff.com），加上**Salone del Libro书展**（🌐saleonedellibro.it）和一个**美食**活动（🌐salonedelgusto）。

开始。迪斯科活动大约从22:30开始，并会一直延续到拂晓。周二和周三10:00~次日2:00，周四10:00~次日3:00，周五和周六10:00~次日4:00，周日10:00~次日1:30

Hiroshima Mon Amour Via Bossoli 83 ☎011 317 6636 🌐hiroshimamonamour.org 位于灵格托中心附近，由学校改造而来，提供现场音乐表演、戏剧以及助兴歌舞表演。服务费视活动而定。周四至周日22:30~次日4:00

Jumping Jester Via Mazzini 2 ☎011 517 1293 老式木质内饰，有巨大的电视屏幕，播放着足球赛直播。提供非常棒的品脱冷Caffrey或Tennant啤酒。周一至周六19:00~次日3:00

Las Rosas Via Bellezia 15 ☎011 290 485 这个新潮、小酒馆风格的墨西哥快餐馆（taqueria），提供饮料和（墨西哥）玉米面豆卷。伴随流行音乐的声音，这里的一切都让你感受着墨西哥的生活方式。每天19:00~次日2:00

Lobelix Via Corte d'Appello 15，（Piazza Savoia）☎011 436 7206 这是讨人喜欢的葡萄酒和鸡尾酒吧，播放着电子乐，得名于装饰广场的方尖碑。夏天，这里的桌子会铺开到广场里面去。每天18:30~次日3:00

Rumbamama Lungo Po Diaz 4 ☎347 864 9961 这个地方深受当地人欢迎，他们每晚都会被"欢乐时光"的特价饮料而来（两杯啤酒€5，两小杯烈酒€6）。这是一个进行通宵活动的好地方。每天21:00~次日2:30

Tre Galli Via Sant' Agostino 25 ☎011 521 6027 这个忙碌的葡萄酒吧（vineria），过去是一个叫阿涅利的人（菲亚特的奠基人）的住所。提供大约400种当地和意大利葡萄酒的清单，瓶装或玻璃杯装（想选择后者，向侍者索要mescita a calice）和盘装干酪、火腿、意大利腊肠和自制grissini（面包棒）。这里的气氛相当轻松，夏天时桌子就摆在外边的广场上。周一至周三12:30~14:30、18:30~午夜，周四至周六12:30~14:30、19:30~次日2:00

娱乐活动

都灵的文化生活完全为这个地方民众的需求而设。至于在什么时间举办什么活动，请你核对都灵日报《La Stampa》的专栏，特别是其周五增刊。你还可以在市中心的酒吧和餐馆留意免费杂志和广告传单。在Garibaldi大街的城堡广场（Piazza del Castello）内的Torino Cultura（🌐torinocultura.it）有一个免票预订服务工作站。

RAI National Symphony Orchestra Arturo Toscanini Auditorium, Piazza Rossaro ☎011 810 4653 🌐orchestrasinfonica.rai.it 这是意大利声望最高的管弦乐队之一，全年提供古典音乐会和活动。售票处周二至周五10:00~18:00

Teatro Regio Piazza Castello 215 ☎011 881 5241 🌐teatroregio.torino.it 都灵的歌剧院是意大利最好的之一，这座20世纪70年代建筑像豆荚一样，很容易辨认出。售票处周二至周五10:30~18:00，周六10:30~16:00和演出前1小时

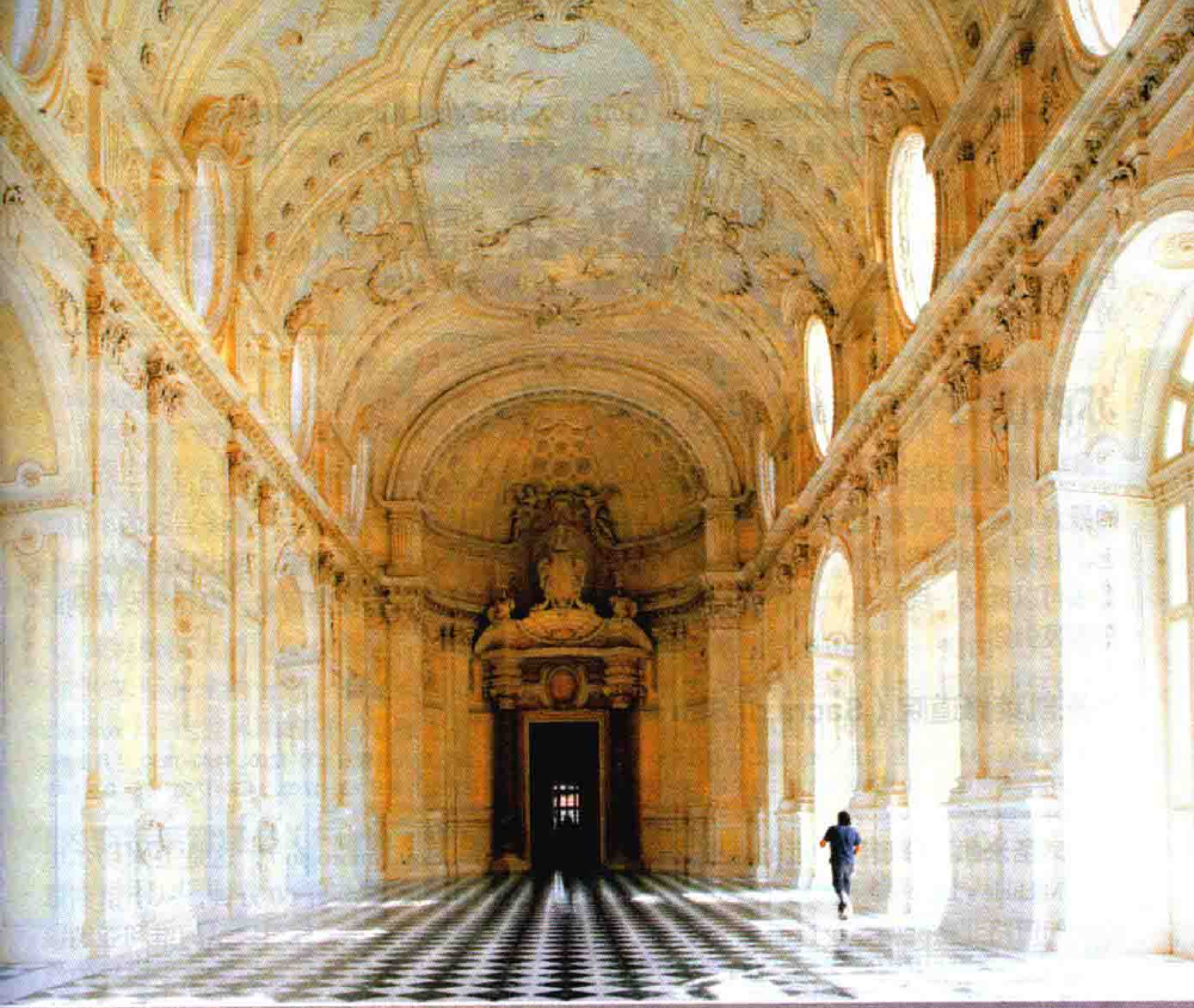
Teatro Stabile Piazza Carignano 6 ☎011 517 6264 🌐teatrostabiletorino.it 意大利公众资助的主要戏剧公司之一，Stabile由于演出19世纪和20世纪欧洲剧作家的主要作品而得到广泛称赞。它的演出通常在奢侈的卡里尼亚诺剧场（Carignano Theatre）举行。售票处周二至周六13:00~19:00和演出前1小时

附录

货币兑换 在正常银行工作时间外你可以在新门站换钱（周一、周三、周四和周五8:00~19:00，周二和周六9:00~18:00，周日10:00~18:00）。

足球 都灵的两支足球队，尤文图斯和都灵，周六和周日下午分别在尤文图斯体育场（Juventus Stadium）（Strada Comunale di Altessano 131）和奥林匹克体育场（Stadio Olimpico）（Via Filadelfia 88）进行比赛。你可以乘地铁到Bernini站，然后乘9路巴士到尤文图斯体育场；而奥林匹克体育场在从新门站出发的4号线或从Porta Susa出发的10号线上。尽管尤文图斯已经当选为意大利最受欢迎的球队，但大多数当地人都支持都灵队。

右页图从上至下依次为： 维纳利亚皇宫，都灵（见p.130）；阿尔巴风光（见p.151）>




医院 Ospedale Molinette（Corso Bramante 88-90 ☎011 633 1633 24小时急诊呼叫☎5747 / 118 / 113）。

市场 除了宫门 / 共和广场，和在宫门后面的每周一次的 Balôn 和每月一次的 Gran Balôn 市场外，你还可以逛逛其他市场，包括 Cassini 大街（经常有折扣很大的设计师服装）和 Marco Polo 大街周边的 Crocetta 市场（周一至周五早晨和周六全天，该街边市场的价格比商店里要便宜得多）。

药店 Boniscontro（Corso Vittorio Emanuele Ⅱ 66）整夜开门。

警察 市警察局（Corso XI Febbraio 22 ☎113）。

邮局 中心邮局（Via Alfieri 10；周一至周五 8:30~19:00，周六 8:30~13:00）。

2

苏萨山谷（Susa Valley）

从都灵到法国的主要线路经过**苏萨山谷**，从该地区的主要滑雪胜地附近通过。一处真正的景点是圣米凯莱修道院，这是一个令人生畏的堡垒形修道院，坐落在一个多岩石的小山顶上。从都灵到这里进行一日游很容易。**苏萨**曾经是一个普通的罗马城镇，通过铁路线的一个支线可以抵达；现在是一个普通的地方城镇，一处令人愉快的中途停留地，但几乎没有别的东西吸引你。

圣米凯莱修道院（Sacra di San Michele）

Via alla Sacra 14 · 3月中旬至10月中旬：周二至周六 9:30~12:30、14:30~18:00，周日和公共假日 9:30~12:00、14:40~18:30；7月至9月周一也开放，时间相同；10月中旬至次年3月中旬 9:30~12:30、14:30~17:00，周日和公共假日 9:30~12:00、14:30~17:00 · €5 · ☎011 939 130 · Ⓦ sacradisanmichele.com

离**圣米凯莱修道院**最近的城镇之一是**圣安布鲁乔**（Sant'Ambrogio），这是圣米切尔山（San Michele's hill）脚下的一个小镇。从都灵出发到这里的火车要开 30 分钟，从小镇到修道院的道路非常陡峭，步行需要 90 分钟。然而，如果你是自驾车，你可以从**阿维利亚纳**镇（Avigliana）驾车上到修道院。步行也可以抵达，不管是因为风景还是有机会感受诡异的气氛。爬到修道院并在岩石中走，一段长楼梯名为“逝者之梯”（Scalone dei Morti），这里有一种恐怖的气氛，因为修道士的骷髅过去通常摆在这里，当地农民来此向他们致敬并提醒人生命的脆弱。罗马式入口拱门被雕刻上了哥特式—罗马式修道院教堂的黄道十二宫图的标记。

苏萨（Susa）

从圣安布鲁乔出发，沿山谷上行大约 25 千米，就来到了**苏萨**，它是一个可爱的、有点破旧的老镇。在罗马人统治意大利的大部分地方时，苏萨和西皮埃蒙特仍然属于凯尔特人所有。流传久远的凯尔特领导人科提乌斯非常受罗马人钦佩。罗马遗迹成群围绕着镇中心，特别是**圣朱斯托广场**（Piazza San Ciusto）附近。那里有一道令人敬畏的防护门。邻近的**大教堂**（cattedrale）最初是罗马式，但有哥特式和巴洛克式增建。它有一个很好的钟楼，但

皮埃蒙特的滑雪胜地

皮埃蒙特主要的滑雪地区，包括科拉维耶雷（Claviere）、切纳萨（Cesana）、塞斯特雷（Sestriere）、圣西卡里奥（Sansicario）、绍泽杜尔克西（Sauze d'Oulx）和巴尔多内恰（Bardonecchia）。这些滑雪地区曾作为 2006 年冬奥会的阿尔卑斯山活动的主办地，最近设施还在不断升级。他们共同构建了大约 400 千米相互连接的滑行道，总共超过 200 条，称为**牛奶道**（La Vialattea）（Ⓦ vialattea.it）。你可以从普拉杰拉托（Pragelato）搭乘空中索道 Pattemouche-Anfiteatro 进入。所有五个滑雪地一天的 lift-pass€34；一周玩下来大约需要 €218。

塞斯特雷是菲亚特男爵詹尼·阿涅利的梦想地，他把它构想为一个贵族的山区休养所；如今这里是一处平淡的旅游地被两座圆柱形高塔俯视。拥有完善的设施，是世界杯和奥林匹克滑雪比赛的选择。现代化的**巴尔多内恰**与其他滑雪地不同，它不直接连接到牛奶道上，而是由另一个公司运营，即 BardonecchiaSki（Ⓦ bardonecchiaski.com）。这是一个周末旅行者常去的地方，有小巧的木别墅风格的酒店和 100 多千米的滑行道。在**圣西卡里奥**南边的一条小线路，一般称为“阿尔卑斯山的贝尼多姆”，吸引了大群年轻人。

其最有趣的特点是外部壁画：分别是《刑罚》（Crucifixion）和《进入耶路撒冷》（Entry into Jerusalem）。就在广场上面，科提乌斯建造了**奥古斯都凯旋门**（Arco di Augusto），以纪念罗马皇帝，其顶部装饰着一个宗教游行主题的雕带。你透过宽阔的拱门，可以远眺苏萨山谷最高的山——罗恰梅洛内（Rocciamelone；3538 米）的风景。

住宿 苏萨

Du Parc Via Rocchetta 15 ☎0122 622 273 🌐hotelduparcsusa.com 这里尽管有点破旧，但房间干净并可欣赏阿尔卑斯山的壮观景色。深受骑摩托车和自行车游览该地区的人的欢迎，酒店有一个两轮交通工具的车库。€80

Napoleon Via Manizzi 44 ☎0122 622 855 🌐hotelnapoleon.it 这是一个镇中心友好的酒店。尽管房间有点缺乏魅力，但酒店有一个健康中心和小巧的温泉区，并是探索该地区的一个理想基地。€64

2

基索内山谷（Chisone Valley）

背对着都灵的方向往南走，进入**基索内山谷**，你将邂逅更多田园诗一般的风光，以及大片未经开发的土地，沿途点缀着数座小镇。风景如画的石板屋小村庄**乌塞亚乌克西**（Usseaux），饱经风雨的古老墙壁上装饰着鲜艳的壁画，值得你在此停留探索，并且吃一顿午餐。

菲内斯特莱雷堡垒（Forte di Fenestrelle）

7 月至 8 月的每天、9 月至次年 6 月的周一和周四至周日：10:00－中午、14:20~18:00・€2（价格视你参加的游览类型不同而不同）・☎0121 83 600 预订旅游・🌐fortedifenestrelle.com

距离山谷不远，在海拔近 2000 米的地方，矗立着令人印象深刻的**菲内斯特莱雷堡垒**，因被成为“皮埃蒙特的长城”而闻名，堡垒经过了整修，如今是一个极富魅力的重要景点。这座堡垒由巨大的坚固城堡及其附属建筑组成，防御城墙沿着山势蔓延了 3 千米。菲内斯特莱雷堡垒由萨伏依家族于 1728 年开始建造，并且花费了 122 年才将其完善；甚至是欧洲最大的防御性建筑。如今只有外墙可以参观，最长的一段旅程（€12）需要你艰难跋涉 4000 步再回来，徒步 7 个小时。

住宿和餐饮 基索内山谷

★ **Bella Baita** Borgata Serre Marchetto, 1 Pinasca ☎339 750 3940 🌐bellabaita.com 这家随和的小旅馆坐落在山林之间，位于山谷的村庄之上。经营者非常友好，而且对这边地区十分了解，还是训练有素的专业厨师。房价中包括一顿丰盛的早餐，也可以选择半膳。€55

Trattoria La Placette Via della Chiesa 5, Usseaux ☎0121 83 073 🌐trattorialaplacette.com 坐落在教堂之后，位于村庄的边缘，俯瞰山谷，这座迷人的阿尔卑斯度假小屋餐馆有一个阳光明媚的门廊，你可以坐在那里享用丰盛的意大利面、禽类菜肴和高原奶酪。也可以坐在室内。（€30）.12:30~14:30、19:30~21:30；周四不营业

萨卢佐和波河山谷（Saluzzo & Po Valley）

萨卢佐是一个欣欣向荣的中世纪城镇，后来这里建成了皮埃蒙特少数文艺复兴时期的庭院之一。它在都灵以南 57 千米，保留了很多过去的魅力。剥落的涂赭色露台和文艺复兴时期的房子排在用鹅卵石铺成的街道两边。街道向上爬升，延伸至一个城堡，从那里你可以饱览城镇的风景。该镇是一个令人愉快的歇脚点，也是游览波河山谷、瓦拉伊塔河山谷（Varaita Valley）和马伊拉河山谷（Maira Valley）的一个很棒的基地，这些山谷穿过蒙维索山的丘陵地带，通向法国。

中央萨卢佐（Central Saluzzo）

中央萨卢佐就在城堡下面，**塔楼**（Tower Civica）（3 月至 10 月周末和公共假日 10:30~12:30、14:30~18:30；€2，与城市博物馆联票€6）可欣赏到城镇和周围地区很棒的风景。哥

特式的**圣乔凡尼教堂**（San Grovanni）有大量13世纪和14世纪的壁画，还是文艺复兴时期萨卢佐重要人物鲁多维科二世侯爵的坟墓所在地。教堂旁是文艺复兴风格的**卡瓦萨宫**（Casa Cavass）（Via San Giovanni 5），这座15世纪宫殿拥有一个带拱廊的庭院，现在是**城市博物馆**（Museo Civico）（3月至10月周二和周三10:00~13:00、15:00~17:00，周四至周日10:00~13:00、15:00~19:00；€5，与Torre Civica的联票€6），馆内收藏着过去的家具和油画，包括华美镀金的《慈悲之圣母》（Madonna della Misericordia）；画中圣母玛利亚将卢多维科、他的妻子和萨卢佐居民保护在她斗篷的褶层之下。

2

曼塔堡（Castello della Manta）

周二至周日10:00~18:00 · ⓣ 0175 87 822 · €5 56，包括音频介绍

就在萨卢佐南边，从火车站外坐五分钟巴士，是**曼塔堡**——一个中世纪堡垒，在15世纪被改建成了一个幽雅的住处。尽管从外面看它像萨卢佐的城堡一样朴素和简朴，但在其内的男爵大厅（Baronial Hall）中有可唤起观者共鸣的后哥特式壁画。其中一幅壁画描绘了青春之泉的神话：年老的人正在向魔力之水行进，而其他人急欲撕掉衣服跳进去。

抵达和旅游信息 萨卢佐

乘巴士 萨卢佐有极好的巴士服务，你可以乘巴士从都灵（91线）抵达该镇。还有到波河、瓦拉伊塔河和马伊拉河山谷的定期服务。时间表请查看 ⓦ atibus.it。

目的地 帕萨纳（Paesana）（周一至周六每天11班，周日3班，2小时）；瓦拉伊塔河（每天3班，1小时15分钟）。

旅游局 可提供整个西部山谷的旅游信息（Piazza Risorgimento 1；4月至9月周二至周日10:00~13:00、15:00~18:30，10月至次年3月周二至周日10:00~12:30、15:00~18:00 ⓣ 0175 46 710 ⓦ saluzzo-turistica.it）。

住宿和餐饮

★ **Agriturismo Camisassi** Via Torino 75 ⓣ 0175 479 091 ⓦ agriturismocamisassi.it 这个田园风味的农庄酒店就在萨卢佐外，已经由同一个家族拥有并经营了三代。房间宽敞并且装饰高雅，农场建筑也已经进行了仔细恢复。€70

Griselda Corso XXVII Aprile 13 ⓣ 0175 47 484 ⓦ hotelgriselda.it 这个现代三星级酒店提供舒服、时髦的住处，更适于商务人士而不是游客。这里所有房间都有空调和Wi-Fi服务。酒店还有一个餐厅。供应当地菜。€90

Persico Vicolo Mercati 10 ⓣ 0175 41 213 ⓦ albergopersico.net 镇内最便宜的酒店之一，房间装修有点功利主义但清洁，并有非常好的餐厅，提供传统菜肴。12:00~14:00、19:00~22:00；周一不营业。可以提供特殊的半膳或全膳。€77

★ **San Giovanni Resort** Via S. Giovanni 9/A ⓣ 0175 45 420 ⓦ sangiovanniresort.it 这简直是镇内最可爱的酒店，它是15世纪修道院建筑群的部分，房间俯瞰回廊。有一个咖啡馆在回廊内，还有一个很棒的餐厅在地下室里。€145

Taverna dei Porti Scur Via Volta 14 ⓣ 0175 219 483 这个极富美感的餐馆有美丽的裸砖拱状天花板和现代特色。主要供应地方菜肴，也有当代传统膳食（€25）。周二至周五19:30~22:00，周六和周日12:00~14:00、19:30~22:00；8月的后两周不营业

波河河谷（Po Valley）

萨卢佐西边就是波河的发源地，**国王平原**（Pian del Re），它位于波河自然公园内一片未被污染的环境之中。山谷的尽头是阿尔卑斯风格的度假胜地**克里索洛**（Crissolo）。从这里出发，你可以步行5千米（夏季可搭乘迷你巴士）到国王平原。传说中这片围绕着波河源头的平原是汉尼拔将军和他的大象共同作战的关口之一。你可以在这里好好欣赏这片平原的风景。

克里索洛也是攀登**蒙维索山**（Monviso）（3841米）的一个好基地，蒙维索是皮埃蒙特最高的山峰之一；从Quintino Sella度假小屋出发是一段漫长（大约6小时）且多岩石的攀登；2～3小时可到达国王平原。前往度假小屋（rifugio）的步行很有趣，通过一系列**高山湖泊**；或者你可以**绕湖一圈**，就在奇亚莱托湖（Lago Chiaretto）前转下主要小径，那里有一条小路通过上湖（Lago Superiore）回到国王平原。

2

阿尔巴和郎格（Alba & Le Langhe）

阿尔巴镇和周边的**郎格**山有两样东西颇为重要：**白松露**和**红葡萄酒**。白松露比再向南发现的黑色品种更鲜美，而该地区种类丰富的葡萄酒大都来自相同的葡萄品种——内比奥罗（Nebbiolo）。最终的味道取决于土壤：凝灰岩丰富的土壤之上的葡萄适合酿造微红的**内比奥罗**葡萄酒；钙和矿物质丰富的土壤出产味道更浓郁的**巴罗洛**葡萄酒，它被誉为"葡萄酒中的酒王"。在阿尔巴周边的山村里有几个葡萄博物馆和小酒店，最好的在巴罗洛和普宁索的。你可以在旅游局要一张免费地图并询问游览建议。从阿尔巴出发的巴士不抵达所有山村，所以能自驾游览这一地区是最好的。

阿尔巴（Alba）

不管你是否想品尝特别的葡萄酒，**阿尔巴**都由于其红砖中世纪塔、巴洛克式和文艺复兴时期宫殿及鹅卵石铺成的街道的迷人混合而值得一游。如果你10月初来，还有可能赶上该镇一年一度的驴子赛跑——与附近的阿斯蒂著名的派利奥节一样有趣。

同样，该镇唯一的风景是其哥特式晚期风格的**大教堂**（Duomo），它是粉色的，耸立在中央区的复兴广场（Piazza Risorgimento）上。但阿尔巴主要是一个漫步和享受美食的地方。从萨沃纳广场（Piazza Savona）出发前往镇中心，主街**维托里奥·埃玛努埃莱大街**（Via Vittorio Emanuele）熙熙攘攘，展示着阿尔巴的当地农产品，包括葡萄酒、松露、干酪、怪异但极好的蘑菇品种和黏糊糊但是美味的nocciola（一种多榛果的巧克力蛋糕）。加富尔大街（Via Cavour）是一条令人愉悦的中世纪街道，街道后面会举行**驴子赛跑**和10月节的中世纪华丽庆典，其间会吸引大量人潮。在10月的晚些时候，这里还会举办一年一度的**松露节**，届时，你可以挥霍所有预算用于购买一只疙疙瘩瘩的松露或者在当地众多时髦餐馆中选一家美餐一顿。4月底或5月初，**酒节**（Vinum）期间你可品尝到超过500种当地葡萄酒。

抵达和旅游信息　　阿尔巴

乘火车　从都灵到阿尔巴有定期线路，尽管你不得不在阿斯蒂或布拉（Bra）换车；整个旅程1小时45分钟。从阿尔巴到阿斯蒂每小时1班车（50分钟）。

乘巴士　到巴罗洛每天有2班车（周一至周六，30分钟）。巴士从火车站外出发。

旅游局　位于Piazza Risorgimento 2（4月至9月周一至周五9:00~18:30、周六和周日10:00~18:30，10月至11月中旬周一至周五9:00~18:30、周六和周日9:00~20:00，11月中旬至次年3月周一至周五9:00~18:00、周六和周日10:00~18:00 ☎0173 35 833 Ⓦlangheroero.it）。有免费预约服务。

住宿

★ **Casa Scaparone** Localitd Scaparone 8 ☎0173 33 946 Ⓦcasascaparone.it　这是一个极好的度假农庄，就在阿尔巴外，周边环境十分美丽。早餐包括自制果酱和面包，餐馆利用了很多自产有机配料。音乐和文化活动常常在晚上进行。房间宽敞，修复保留了很多原始的房梁和地板。€85

Cortiletto d'Alba Corso M. Coppino 27 ☎0173 366 005 Ⓦcortilettodalba.com　离中心非常近并且去火车站也很方便，Cortiletto提供舒适的空调房间，餐厅提供全膳：特设午餐€9，正餐品尝菜单€15。€95

Mammanella Località Biglini ☎339 272 7610 Ⓦmammanella.it　这里有窗明几净的房间，包括各种适合家庭的套房，就在阿尔巴外的农庄里。尽管没有餐厅，但可以根据要求准备饭菜。花园有一个孩子玩耍的区域。€65

Savona Via Roma 1 ☎0173 440 440 Ⓦhotelsavona.com　你需要提前计划以确保在这个四星级酒店里有一个房间，特别是在10月节期间。它提供传统的舒适环境和极好的早餐，并且有一些较便宜的独立卫浴客房。邻近可以停车，停车费每晚€6。€90，套房€140

餐饮

Caffè Umberto Piazza Savona 4 ☎0173 33 994 Ⓦcaffeumberto.it　比其姊妹餐馆——楼下的Enoclub价格更公道，但同样时髦：楼上到处灯火通明且环境优美，在走廊上就座。菜单和葡萄酒单中选择丰富，物超所值。两道菜的一餐€25~30。周二至周日12:00~14:30、19:00~23:30

★ **Enoclub** Piazza Savona 4 ☎0173 33 994 🌐caffeumberto.it 要品尝最好的阿尔巴菜肴，一定要在这个有美感但昂贵的地方预订一张桌子，它提供十全十美的慢餐和周到无瑕的服务。餐馆位于一个裸砖地下室里，有令人印象深刻的河石间壁墙，增加了愉悦感。一个品尝菜单将使你花费€40。周二至周日 12:00~14:30、19:00~23:30

Vincafe Via Vittorio Enianuele 12 ☎0173 364 603 🌐vincafe.com 这里的玻璃杯装葡萄酒和当地菜一样出色，它还在餐前酒（aperitivo）时间提供丰富的免费赠送的自助餐。这里的装饰是传统和当代格调的一个很好的融合，还有房间（€110）可以住宿。一顿饭约花费€30。每天 12:00~午夜

巴罗洛（Barolo）

这个风景如画的地区点缀着吸引人的小山城、城堡和葡萄园。在阿尔巴以南几千米，位于**郎格**地区的中心，其中最著名的就是**巴罗洛**，有一种最好的意大利葡萄酒就以它命名。富有的美食者和葡萄酒鉴赏家不断来这里参观 **Regionale del Barolo 酒庄**（除了周四外每天：4 月至 11 月中旬 10:00~18:30，11 月中旬至次年 3 月 10:00~17:00 ☎0173 56 277 🌐baroloworld.it）和 WiMu **葡萄酒博物馆**（除了周四外每天：4 月至 11 月中旬 10:00~19:00，11 月中旬至次年 3 月 10:30~18:30 ☎0173 386 697 🌐wimubarolo.it），都位于一个塔楼状城堡内（Piazza Falletti I）。

住宿和餐饮　　巴罗洛

★ **Hotel Barolo** Via Lomondo 2 ☎0173 56 354 🌐hotelbarolo.it 如果你想放纵自己并停留一阵，可以考虑这个很棒的地方。它的特点是房间可看到风景并有一个有名的家族运营的餐厅——Brezza，提供最好的当地菜肴。你可以在水池边放松身心并呼吸新鲜的空气。€120

普宁索（Pollenzo）

尽管不如巴罗洛出名，但漂亮的村庄普宁索，位于阿尔巴—布拉公路以南，值得一游。特别值得一看的是曾经的 Agenzia di Pollenzo（Piazza Vittorio Emanuele 13），卡罗·阿尔伯托国王的葡萄栽培试验总部所在地，现在属于慢食协会，是美食科技大学（University of Gastronomic Sciences）和 Banca del Vino 的所在地（周二至周日 10:30 ~ 13:00、15:30 ~ 19:30；进入€2、导游导览 + 品尝€8 ~ 20 🌐bancadelvino.it），还是一个酒店和餐馆。Savoy 酒窖的储藏库正如你想象的那样：存储着来自全意大利的葡萄酒，是最好的酒窖，保存着众多最好季节的佳酿葡萄酒。职业侍酒师在品酒过程中自始至终指导着你。它对于所有爱好葡萄酒的人来说都是一个重要的必游之地。

旅游信息　　普宁索

旅游局 位于 Via della Piana 37（10:00 ~ 13:00、15:00 ~ 18:00，周二不工作 ☎0172 422 180 ✉pollenzo@langheroero.it）。

住宿和餐饮　　普宁索

Carpe Noctem et Diem Via Amedeo di Savoia 5 ☎0172 458 282 🌐carpenoctemetdiem.it 位于古老的皇家赛马训练场里，这个家族运营的优雅酒店只有 5 个装饰高雅的独立套间。业主是极好的主人。楼下有一个十分出色的餐馆。€80

La Corte Albertina Via Amadeo di Savoia 8 ☎0172 458 410 🌐albergocortealbertina.it 这个酒店仿佛环境豪华的宁静港湾，而其房间装饰也与宁静哲学相一致。所有房间都有空调和 Wi-Fi。酒店供应慢餐，其餐厅极具代表性，葡萄酒单同样出色。€110

★ **Ristorante Da Guido** Via Fossano 19 ☎0172 458 422 🌐guidoristorante.it 厨师乌戈·阿西亚特从传统菜谱中得到灵感，并将从他母亲那里学到的厨艺与国际当代烹饪技术相结合。餐馆背景是全裸砖和现代装饰，有一个巨幅的一只手的图像——来自乌戈的母亲莉迪亚。鸭肝配黑块菌饺子（€25）和珍珠鸡配马沙拉白葡萄酒沙拉酱（€27）仅是菜单带给你的惊喜之一。平均每餐€75。周二至周日 12:00 ~ 14:00、19:00 ~ 23:00

阿斯蒂（Asti）

阿斯蒂在阿尔巴东北约30千米，葡萄酒继续在当地占据重要地位。它是中世纪最重要的城镇之一，也是意大利有汽葡萄酒工业的首府和最著名生产商 Asti Spumante 的所在地。每年9月，这个小镇更因为**派利奥节**（Palio）而成为注意力的焦点。比赛在9月的第三个周日举行，会有1000余名市民打扮成其14世纪的祖先**列队行进**，然后是围绕着阿尔费埃里广场（Piazza Alfieri）举行狂热的无鞍赛马，之后把 palio（旗帜）授予获胜者并整夜进行聚会欢庆。

每年其余时间，阿尔费埃里广场和前派利奥节举办地——派利奥广场（Piazza del Palio）会联合主办该地区最大的户外市场（周三和周六）。9月的第二周举办的是**地方美食节**（Festival delle Sagre），届时生产商们在一个重建的中世纪村庄里售卖传统菜和葡萄酒。几百人化装成为古代民众，重现中世纪的农业生活。

圣塞孔多非主教教堂（Collegiata di San Secondo）

周一至周五 10:45~17:00、周六和周日 12:30~17:00 · 免费

阿尔费埃里广场后面是**圣塞孔多非主教教堂**，一座砖长方形基督教堂，起源于9世纪，献给该城的守护神，坐落在守护神2世纪时殉难的地方。塞孔多是一位贵族阶级的罗马军官，因改信基督教，在哈德良皇帝统治时期的119年3月29日被砍头。据说，他死后就埋葬在这座教堂里。

阿尔费埃里大道（Corso Alfieri）

阿斯蒂的主街**阿尔费埃里大道**，从阿尔费埃里广场出发通过该城，大道的东边坐落着中世纪建筑群**孔萨维亚—圣彼得教堂**（San Pietro in Consavia）（Corso Alfieri 2；周六、周日 16:00~19:00）；大道的另一端是中世纪的**罗莎塔**（Torre Rossa），塔顶上是红白交替的砖，在16边罗马塔的遗迹上建造而成，圣塞孔多在殉难前被关押在这里并被拷打。**大教堂**（Duomo）（每天 8:30~12:00、15:00~17:30；免费）是皮埃蒙特的哥特式建筑最美丽的范例之一。18世纪建筑的另一个很好的例子是位于马泽尼宫（Palazzo Mazzetti）内的市立博物馆（Civic Museum）（Corso Alfieri 357；周二至周日 10:30~18:30；€5 Ⓦ palazzomazzetti.it），馆内藏有一批精美的，来自17~20世纪的油画和壁画，还会举办临时展会。

旅游信息 阿斯蒂

旅游局 位于 Piazza Alfieri 29（周一至周六 9:00~13:00、14:30~18:30，周日 9:00~13:00 ❶0141 530 357 Ⓦ astiturismo.it）。

住宿

Cavour Piazza Marconi 18 ❶0141 530 222 Ⓦ hotelcavour-asti.com 这是阿斯蒂可负担起的、交通方便的酒店。房间相当简朴而装饰格调一般，但所有房间都是独立卫浴。员工非常友好。€80

Genova Corso Alessandria 26 ❶0141 593 197 Ⓦ hotelgenova.at.it 比 Cavour 稍微便宜，不过也稍显简单。不是所有房间都有独立浴室。较大的房间比较适合家庭和小团体。€67

餐饮

如果你对当地出产的起泡葡萄酒 Asti Spumante 感兴趣，或者想品尝该地区的其他葡萄酒，建议在**葡萄酒节**（Douja d'or）期间（9月的第二个周五至第三个周日）来此，在学院广场（Palazzo del Collegio）畅饮。

Gener Neuv Lungo Tanaro dei Pescatori 4 ❶0141 557 270 Ⓦ generneuv.it 这个极好但有点贵的餐馆提供美味的当地菜肴（€45），是当地人常去的地方。秋季游客可以品尝到极好的松露。周二至周六 12:00~14:30、19:00~22:30，周日（9月至12月）12:00~14:30；8月不营业

Monna Laura Via Cavour 30 ❶0141 594 159 这个外观朴素的比萨饼店位于街道的中央位置，就在加富尔大街的柱廊下面，拥有快速的服务和一个不拘礼节的气氛。比萨饼、饮料加上餐后甜点费用

为€ 15。周二至周日 12:00~14:00、19:00~23:00

Tre Bicchieri Piazza Statuto 37 ☎0141 324 137 这个时髦的酒吧有一个极好的酒窖，主要供应当地产葡萄酒。可以吃简单的饭菜。周二至周四、周日 7:30~21:30，周五、周六 7:30~ 次日 1:00

皮埃蒙特北部（Northern Piemonte）

皮埃蒙特北部的主要风光是山，特别是激动人心的阿尔卑斯山脉的**瓦尔塞西亚**，蜿蜒到瑞士边界上的罗莎峰脚下。途中有该地区游览人数最多的圣殿之一，**比耶拉**附近的圣奥罗巴教堂。如果你要前往瑞士，可以搭乘始发自**多莫多索拉**的火车，途中上车很方便。

比耶拉和圣奥罗巴教堂（Biella & Santuario di Oropa）

都灵东北坐落着该区首府**比耶拉**，因羊毛产业而出名，其外围散布着众多 19 世纪工业烟囱，山顶的上城区排列着羊毛大亨们的公寓和别墅。其小巧的中世纪区，可以通过索道抵达，值得一游；从那里可以前往西北大约 11 千米处的**圣奥罗巴教堂**。

圣奥罗巴教堂

每天 8:00~12:00、14:00~19:00 • 免费，博物馆€ 3 • 2 路巴士从比耶拉的火车站出发，历时 40 分钟；时间表见 atapspa.it

圣奥罗巴教堂是阿尔卑斯山最重要的圣母玛利亚的圣殿。依照传统，它在 4 世纪由维切利的第一位主教圣埃塞比奥建立，以容纳圣母和圣子的一尊黑色雕像。它是皮埃蒙特的教堂中最受崇敬的，古老的长方形基督教堂是其神圣的中心。如今这里已经发展成了一个自给自足的村庄，有一座**博物馆**，藏品包含考古学发现、宝石和礼拜仪式的装置。此外，这里还有商店、餐馆和多种住处选择（见 p.155）。

在四周走走

该教堂是徒步进入周围山区的一个极好的起始点，一趟缆车定时由此往上向 Mucrone 山运行，缆车行进最远的地方是一片小山湖 Lago Mucrone 旁边的安全地带。有一个著名的**小径**网络从这里开始，最容易走的小路是 Passeggiata dei Preti，平坦，沿途可欣赏到很好的景色。如果步行到 Mucrone 山的顶点，需要 2 个小时的艰苦跋涉。

抵达和旅游信息 比耶拉和圣奥罗巴教堂

乘火车 从都灵出发的火车定期运行（通常在 Santhia 换乘），用时约 1 小时 30 分钟。比耶拉有两个火车站（主要的一个是 San Paolo）。

乘巴士 在比耶拉与伊夫雷亚之间每天有 5 班巴士（1 小时 12 分钟），而到桑图阿里奥的巴士每天 8 班（2 路巴士从火车站出发，40 分钟）。时间表见 atapspa.it。

旅游局 位于 Piazza Vittorio Veneto 3（周一至周五 8:30~13:00、14:30~18:00，周六 9:00~12:30、14:30~17:30 ☎015 351 128 atl.biella.it）。

住宿

Albergo Savoia Biella Oropa ☎015 849 5131 rifugiosavoia.it 一个典型的山区酒店，提供传统食物和基本住处。尽管有点缺乏特色，但它是探险的一个理想基地。如果你精力充沛，那么，从教堂出发步行至此需要大约 1 小时 30 分钟，也可以乘缆车。9 月中旬至次年 5 月关闭。宿舍 €26

Bugella Via Cottolengo 65 ☎015 406 607 hotelbugella.it 镇边这个干净且有吸引力的酒店有空调房间，全部为独立卫浴间。公共区域舒适而简朴，有酒吧和阅览室。€85

Santuario di Oropa Via Santuario di Oropa 480 ☎015 255 51200 santuariodioropa.it 教堂中有大约 350 个重新粉刷的房间，房间包括单间和为家庭、团体游客准备的大号房和套房。所有床都是铁床柱，房间摆放着稍微老式的家具。€52

餐饮

La Baracca Via S. Eusebio 12 ☎015 21 941 baraccaristorante.it 这是一个在 19 世纪工厂建筑内经过改造而来的酒吧，提供可靠的皮埃蒙特菜（€ 20）。你可以在这里品尝意大利调味饭和 Borlotti

豆、意大利腊肠及 lardo。周一至周五 12:00~14:30、19:00~22:00；6 月中旬至 7 月中旬不营业

La Civetta Piazza Cucco 10 / B ☎015 26 342 Ⓦlacivettadibiella.it 这个夫妻店用餐环境简单，提供当地美食和意大利菜（€ 20~25）。在温暖的夜晚，你可以坐在铺着鹅卵石的柱廊下慢慢品尝美食。19:00~22:30；周二和周三不营业

伊夫雷亚（Ivrea）

伊夫雷亚在都灵以北，是忏悔节期间不可错过的目的地。届时会举行**嘉年华**活动，节目有吹笛、击鼓、化装舞会、历史游行和焰火表演。嘉年华最后在一个奇异的三天的“橙子战斗”中达到顶点：全镇居民和上百观众会用橙子相互投掷——如果你不想成为目标，记得戴一顶红帽子。节日期间的每个早晨都会免费分发传统的以玉米、大麦、栗粉等煮成的粥和鳕鱼。

2

住宿和餐饮 伊夫雷亚

Aquila Nera Corso Nigra 56 ☎0125 641 416 Ⓦaquilanera.it 靠近火车站和都灵—奥斯塔 A4 公路，这是游客的一个便利的基地。16 个房间里有单间和家庭套房以供不同的客人进行选择。楼下是酒店的比萨饼店和餐馆。可以用半膳和全膳。€70

★ **Castello San Giuseppe** Chiaverano di Ivrea ☎0125 424 370 Ⓦcastellosangiuseppe.it 这家酒店位于一个改造的卡迈尔派白衣修士修道院内，是一个神话般的四星级酒店，配有让马匹休息的马厩。这里有四柱床、一个温泉区中心和一个全景游泳池——可以俯瞰河流和乡村。夏季，酒店的就餐地点会搬到外边，客人直接到花园露台上用餐。€156

★ **La Mugnaia** Via Arduino 53 ☎0125 40 530 Ⓦmugnaia.com 这个现代化餐馆有温暖的色彩和友好的服务，有自制意大利面和当地葡萄园酿制的葡萄酒；还有无麸质饮食的选择。你可以在这里品尝意大利宽面条和夏南瓜花、咸肉和 Taggiasche 橄榄。正餐€ 35~40。周二至周日 11:00~14:00、19:30~23:00

Spazio Bianco Via Patrioti 17 ☎0125 435 857 Ⓦspaziobiancoivrea.it 这个民宿位于历史中心的中心，有 6 个房间，每个都有不同的当地主题和风格。有单间、两张单人床的房间和一张双人大床的房间。这里还经常会举行艺术展。€110

瓦尔塞西亚（Valsesia）

主路沿塞西亚河（River Sesia）行进到多峰的罗莎峰脚下，其巨大的山体俯视着五个意大利山谷，并向北延伸进入瑞士。**瓦尔塞西亚**是位于东边的山谷，也是最生动的，有“意大利最绿山谷”的绰号。如果你不想对山峰发起攀登或滑雪等征服活动的话，就值得去潜心游览一下瓦尔塞西亚山谷。山谷的旁边是黑暗的松树坡，顶上是锯齿状岩石山脊，道路在山谷中蜿蜒，每个转弯处都有风景的变化。

阿兰尼亚（Alagna）

阿兰尼亚，在山谷最前面，就在罗莎峰下，这是最方便的停留地方。现在它是当地的旅游热点，有一群自称 Walser 的古老的瑞士宗教人士住在这里。在长达 7 个世纪的历史中，这些宗教人士已经在这里发展出了独特的语言和文化。一些房子还作为农舍使用，其他的是度假屋，有天竺葵从窗槛花箱中探出脑袋。

旅游信息 阿兰尼亚

旅游局 位于 Piazza Grober 1（1 月至 4 月、6 月至 9 月和 12 月周一和周三至周五 9:00~12:00、15:00~18:00，周六和周日 9:00~13:00、14:30~18:30；5 月、10 月和 11 月只有周六和周日工作 ☎0163 922 988 Ⓦatlvalsesiavercelli.it）。

住宿

Genzianella Via per Casa Prati 2 ☎0163 923 205 Ⓦpensionegenzianella.com 阿兰尼亚最便宜的三星级酒店，是一个高耸的木质别墅，可欣赏到奇妙的风景。有 14 个房间，一半房间有私人阳台。这是夏季步行和冬季滑雪的一个很棒的住宿地。餐厅提供地区特色和意大利食物，可提供半膳。€112

罗莎峰（Monte Rosa）

阿兰尼亚附近的山麓小丘中间有很多**步行道**。然而，最艰苦和最壮观的步行属于**罗莎峰**。可以乘缆车上到 Indren 冰川（海拔 3275 米），那里有很多山中小屋；它们大多数从 6 月至 9 月开放，还有一些全年开放，但出发前要在阿兰尼亚的旅游局确认信息。所有这些步行道上都有大量碎石纵横和险峻难攀的陡坡，没有人能轻松走过。你需要一张高质量的**地图**（一张 IGC 地图，包括 4 个罗莎峰山谷的所有小路、山中小屋和滑雪道，例如 Kompass Monte Rosa 地图），同时仔细收听当地的天气预报。如果要周游罗莎峰，可以从阿兰尼亚开始，并在策马特（Zermatt）穿过瑞士边界；利用雪橇和缆车大约需要 5 天，否则将需要更多时间。

滑雪由 Monterosa Ski（ⓣ 0125 303 111　ⓦ monterosa-ski.com）组织，它在阿兰尼亚有一个办事处，装备在村庄就可以租到。在山谷中划轻舟和筏流也很受欢迎，还有几个中心组织远足——我们推荐 Hidronica（ⓣ 0163 735 301　ⓦ hidronica.com）。

到奥斯塔和东部山谷的路（The road to Aosta and the eastern valleys）

瓦莱达奥斯塔东部（ⓦ regione.vda.it）的支流峡谷受到了滑雪业的破坏，因为它们是从都灵和米兰进入最容易到达的地方，所以环境破坏也是首当其冲。然而，在这里徒步旅行的体验很好；还吸引了众多经验丰富的登山者，他们来**瓦托内切**的目的就是要攀登罗莎峰和马特洪峰。你将发现该地区更有趣的城堡之一——**芬尼斯城堡**。

瓦托内切和马特洪峰（Valtournenche & Matterhon<Cervino>）

瓦托内切的北部尽头耸立着**马特洪峰**（海拔 4478 米），中南部坐落着小镇卡蒂隆（Chatillon），是意大利最壮观的山谷之一。不幸的是，主镇过度发展而水力电气工程破坏了平原上的风景。如果你想攀登马特洪峰，应考虑从瑞士的策马特进入（Zermatt），意大利的线路严格来说只适合专家级攀登者。

布勒伊 – 切尔维尼亚（Breuil-Cervinia）

可搭乘从卡蒂隆出发的巴士抵达（每天 6 班，1 小时 ~1 小时 30 分钟；时间表见 ⓦ savda.it）

布勒伊 – 切尔维尼亚是意大利最初的滑雪胜地之一，作为墨索里尼快马加鞭奔向欣欣向荣的国家的一部分建造。在其全盛期，雪橇可以滑到 3500 米，打破了所有纪录，而其宏大的酒店吸引着更多欧洲富人前来光顾。今天，富人们都住在胜地外的现代建筑里，把城镇留给了被一个有很多轻松道的大型滑雪区吸引而来的游客们。

芬尼斯城堡（Castello di Fenis）

每天：3 月至 6 月和 9 月 9:00~19:00；7 月和 8 月 9:00~20:00；10 月至次年 2 月周二至周六 10:00~12:30、13:30~17:00，周日和公共假日 10:00~12:30、13:30~18:00 • €5，只有导游导览 • ⓣ 0165 764 044

从卡蒂隆出发沿主山谷向上攀登，你就来到了这个小巧可爱的村庄 NUS，它位于**芬尼斯城堡** 2 千米外的地方，可以作为游览城堡的基地。芬尼斯城堡背靠被繁茂树木覆盖的小山，周围被两排塔状墙围绕，宛如童话故事中的场景，还装饰着扇形拱廊。这里的生活区有精美的哥特式壁画，其中最好的壁画在庭院里，绘制于精心制作的楼梯上。画面显示威严而有礼貌的圣乔治正从一个巨大的龙爪子中救出一个悲痛欲绝的年轻女人，他们被一群守护圣徒俯瞰着，这些圣徒手里挥舞着写有道德格言的卷轴。

抵达和离开　　芬尼斯城堡

乘火车　最近的火车站在 Nus，离城堡 1 千米。从伊夫雷亚到 Nus 的火车几乎一小时一列（大约 1 小时）；从奥斯塔出发有定期车，需要约 10 分钟。

乘巴士　从 Nus 出发，每天有 6 班巴士到芬尼斯，而一个更定期的直达车从奥斯塔出发（时间表见 ⓦ savda.it）。

住宿

Agriturismo Le Bonheur Frazione Chez-Croiset ☎0165 764 117 ⓦagriturismo-lebonheur.com 它位于 Nus 与芬尼斯之间，这个农家旅馆提供乡村生活的乐趣，可以骑马远足和学习。房间装饰以乡村风格为主。餐厅提供丰盛的食物，包括当地干酪和野味。可以用半膳。€27

La Chatelaine Localita Chez Sapin ☎0165 764 264 ⓦlachatelaine@mediavallee.it 全年开放，看上去更像一个家庭木质别墅而不是一个酒店。它坐落在芬尼斯的中央并有城堡在背景中隐现，位置极佳。友好的员工会讲英语并且还有一个餐厅。€70

奥斯塔及其周边地区（Aosta）

奥斯塔，瓦莱达奥斯塔大区最有吸引力的山谷首府，是该地区西北探险的一个理想的基地。它被阿尔卑斯山围绕，这里最吸引人的恰恰是它的地理位置。因为，它有进入可爱的**大帕拉迪索国家公园**的道路，该山谷是**勃朗峰**的滑雪胜地，山谷间散布着城堡。由罗马人在公元前 25 年建立的奥斯塔过去主要是一个帝国军营，遗迹可以在一些塔和城墙的大量废墟中看到。

艾米尔·卡诺思广场、罗马城门和罗马剧场（Piazza Emile Chanoux、Praetoria & Teatro Romano）

大而雅致的**艾米尔·卡诺思广场**形成该城的中心，从那里，Porta Praetoria 大街和 Sant'Anselmo 大街通向城市东部。**罗马城门**正好把这两条路分开，是这里给人印象最深刻的风景之一。该城门有两个平行的三弓门，它们是进入罗马镇的主要入口。门北边是**罗马剧场**（每天：4 月至 8 月 9:00~20:00，11 月至次年 1 月 9:00~17:00，3 月和 9 月 9:00~19:00，10 月和 2 月 9:00~18:30；免费），这座四层楼的古建筑如今仅存优雅的正立面，高达 22 米并装饰着拱窗。种种迹象表明，这个罗马剧场是最早有屋顶的少数剧场之一。



圣奥尔索教堂（Sant'Orso）

3 月至 9 月每天：9:30~12:30、14:00~17:45，10 月至次年 2 月周一至周六：10:00~12:30、13:30~17:00，周日开放至 18:00 · 免费

圣奥尔索教堂位于市中心东部，坐落在 Sant'Anselmo 大街那边的主城墙外，拥有大量 11 世纪的壁画。这些壁画隐藏在上面的屋顶里，你可以从特别建造的人行道上近距离研究它们——不过，你需要找到教堂的看守人才能到那里（或呼叫他们 ☎349 642 9216）。

在 15 世纪建造的唱诗班席位上，雕刻有一群圣洁的人和动物，从蝙蝠和猴子到一个削发出家的修道士。还有一些图案雕刻在罗马式**回廊**的柱头上，内容主要是来自耶稣基督的故事的场景。

奥古斯都凯旋门和罗马大桥（Arco di Augusto & Roman bridge）

在 Sant'Anselmo 大街远端耸立着**奥古斯托凯旋门**。该门在公元前 25 年建立，以向奥古斯都皇帝表示敬意，奥斯塔根据他的名字命名为 Augusto Praetoria。该拱门是一个看上去十分威严的纪念性建筑。它的旁边还有一座保存完好的**罗马大桥**，简单的单拱横跨在干涸的比蒂耶河（River Buthier）上。

古罗马市场和考古学博物馆（Foro Romano & Museo Archeologico Regionale）

古罗马市场（每天：3 月至 9 月 10:30~12:30、13:30~18:30，10 月至次年 2 月 11:00~17:00）在乔凡尼二十三世广场（Piazza Ciovanni XXⅢ）上，现在主要以一个拱状通道（cryptoporticus）为代表。这种建筑在古罗马城镇的广场内十分常见，可能是作为有保护的通道。

附近，**考古学博物馆**（每天 9:00~19:00，12 月 25 日和 1 月 1 日 15:00~19:00；免费）有关于自新石器时代以来在奥斯塔及周边的住宅区发掘出的有趣展品，包括凯尔特萨拉西部落的手工制品，这些部落居民最终被罗马人当作奴隶卖掉。

大教堂（Cattedrale）

Piazza Giovanni XXIII · 复活节至 9 月周一至周六 6:30~12:00、14:00~19:30，周日 7:00~12:00、14:00~20:00，10 月至次年 3 月提前 1 小时关闭 · 免费

大教堂有一个哥特式内饰，唱诗班席位上雕刻着一条美人鱼、一头狮子和一只蜗牛偎依在圣徒身旁。在屋顶上有一些绘制于 10 世纪的壁画，令人印象深刻。在天花板下面还有一些 14 世纪绘制的壁画，你可以跟随导游游览这些。这里还有一个小**博物馆**值得一看（周六和周日 15:00~17:30；€3）。

抵达和旅游信息

乘火车 火车站在 Manzetti 广场上，位于中心南边。
目的地 国王平原（每天 9 列，40~50 分钟）；萨尔（每天 9 列，10 分钟）。
乘巴士 你可以乘坐从 G. Carrel 大街上的巴士站出发的巴士到达该地区的大多数地方。在一些更偏僻的山谷，旺季以外时间只有以学校时间运行的巴士服务。关于这些巴士的发车时间表请联系旅游局，关于交通线路请查对 Ⓦsavda.it。
目的地 科涅（每天 7 班，50 分钟）；库马约什（每天 6 班，1 小时）；大圣伯纳德（每天 2~4 班，55 分钟）；Pont Valsavarenche（6 月中旬至 9 月中旬每天 3 班，每年其余时间只有平日（周一至周五）有，1 小时 10 分钟）；Rhêmes Notre Dame（6 月中旬至 9 月中旬每天 3 班，1 小时）；国王平原（每天 6 班，50 分钟）。
旅游局 位于 Piazza Porta Praetoria 3（每天 9:00~19:00，非旺季 9:00~13:00、15:00~19:00；4 月至 5 月周日不工作 ☎0165 236 627 Ⓦregione.vda.it）。

住宿

Al Nabuisson Via E. Aubert 50 ☎0165 363 006 Ⓦbedbreakfastaosta.it 这个民宿位于奥斯塔中心，离火车站和巴士站都很近。只有两个双人间，房子干净舒适，并且相对市内的一些有点平淡的酒店来说是一个更不错的选择。它坐落在一个漂亮的庭院里，在这里你将不会被往来的行人车辆等烦扰。€70

Le Pageot Via G. Carrel 31 ☎0165 32 433 Ⓦlepa

geot.info 酒店前往火车站和巴士站都很便利，容易停车并靠近所有景点。这里的房间简单、舒适，接受预订，可以有三人间和四人间的选择。**€110**

Milleluci Località Porossan-Roppoz 15 ☎0165 44 274 Ⓦcampingmilleluci.com 在附近的几个露营地中，这个是最近的，离历史中心只有 1 千米。该露营地坐落在山区风景和草木之中，有一个迷人的阿尔卑斯小屋提供膳食、酒吧快餐和服务，近年刚进行了大规模的重建。每人 **€10**

Turin Via Torino 14 ☎0165 44 593 Ⓦhotel-turin.it 位置非常中心，外表非常现代，而房间内饰却相当简朴。周围山脉的景色引人入胜，因此，你可以尽量住在高一些的楼层。**€96**

餐饮

Caffé Nazionale Piazza E.Chanoux 9 ☎0165 262 158 位于拱廊下，主房间以外部分曾是个女修道院；主房间是圆拱形，曾是小礼拜堂。在这个迷人的咖啡馆里，午餐时间提供自助餐（€20），你要吃什么都可以。周二至周日 12:00~15:00

Grotta Azzurra Via Croix de Ville 97 ☎0165 262 474 这里提供比萨饼、意大利面和水准极佳的配菜，一定会让你得到满足。还提供一个极好的葡萄酒单。预计花费为人均€15。12:00~14:30、19:00~22:30；周三不营业

★ **L'uva e un quarto** Corso Père Laurent 21 ☎01 65 548 986 Ⓦluvaeunquarto.it 这个极好的葡萄酒酿造厂最近赢得了“Saveurs du Val d'Aoste”奖。它生产一系列精选啤酒、格拉巴酒和醋，并定期主办艺术展会和香槟之夜。周一至周五 16:00~20:30，周六 10:00~13:00、16:00~20:30

Old Distillery Pub Via Près Fosses 7 餐馆位于一个狭窄的小巷里，黄昏以后，这里就变成一个非常友好和积极享乐的地方。对于那些母语不是英语的游客来说，在这个地方用英语来交流是十分惬意的事情。供应酒馆食物。每天 18:00~ 次日 2:00

★ **Osteria dell'Oca** Via E. Aubert 15/A ☎0165 231 419 Ⓦristoranteosteriadelloca.com 坐落在一个安静且有鹅卵石铺面的小广场上，提供当地菜肴，包括比萨饼（上面都是新鲜配料）、一份丰盛的牛肝菌蘑菇和栗子汤（€8）。一顿正餐大约€25。周二至周日 12:00~14:00、19:00~22:30

奥斯塔西部：萨尔城堡（Castello di Sarre）

7 月和 8 月每天 9:00~20:00，3 月至 6 月和 9 月每天 9:00~19:00，10 月至次年 2 月周二至周六 10:00~12:30、13:30~17:00，周日至 18:00 · €5 · 有从奥斯塔出发的定期火车（每天 10 列，10 分钟；城堡离车站 10 分钟步行上山的距离），并有市内线的巴士（Ⓦsvap.it）或地区服务（7 号线 Ⓦsavda.it）；从巴士站出发沿主路步行，就在过路收费亭前无标记处转弯

奥斯塔西部坐落着大量的**城堡**，其中最好的是 13 世纪的**萨尔城堡**（Castello di Sarre），那里以前是**维托里奥 · 埃玛努埃莱二世**的狩猎小屋。据说，他买下这座城堡实际上是出于一个错误。当时，他希望要的城堡是在对面的 Aymaville，但密探把这两座城堡搞混了。埃玛努埃莱二世对城堡厅堂的装饰实在令人惊骇，他把狩猎小屋的主题推行到了极限，大批野生山羊的角挂在主走廊两边，而成千上万的白岩羚羊头骨点缀着灰泥粉饰的垂花雕饰，最中心位置则留给了国王杀死的第一只野生山羊。

奥斯塔北部：大圣伯纳德山隘（Colle di Gran San Bernardo）

大圣伯纳德山隘（海拔 2473 米）连接着进入瑞士的路。它根据著名的修道院命名，该修道院几个世纪以来一直是从北欧到罗马的主要朝圣道路上的朝圣者们的休息站；同时，这里也是与之同名的棕白相间大狗的家乡，大圣伯纳犬是危难中的阿尔卑斯旅行者的救星。山隘的历史被妥善保存于一间**博物馆**（6 月至 9 月每天 9:00~18:00；€5）中，但因其所在的 monastery-hospice 属于瑞士境内，想要参观博物馆需要提供护照证明。该山隘只在夏季开放，但边界经由一个隧道全年开放。

大帕拉迪索国家公园（Gran Paradiso National Park）

为了保护该地区一些最美丽的山区和山谷，人们成立了**大帕拉迪索国家公园**（Ⓦpngp.it），可以通过塞雷索莱里亚莱（Ceresole Reale）的村庄从皮埃蒙特进入。这是意大利第一个国家公园，在山谷周边延伸，该公园在海拔 4061 米高的大帕拉迪索山（Monte Gran Paradiso）山脚下，它拥有三个山谷，分别为**瓦尔迪科涅**、**瓦尔萨瓦伦凯**和**瓦尔迪雷梅斯**。这三个山谷非常受欢迎，但旅游发展已经变得更加谨慎而且组织开发也更加充分。这里的酒店很好，露

大帕拉迪索国家公园内的野生动植物

大帕拉迪索国家公园的建立要归功于国王维托利奥·伊曼纽二世，他在 1922 年把他广阔的狩猎公园赠送给了国家，保证濒临灭绝的**野生山羊**最终幸存了下来。这里现在生活有大约 3500 只野生山羊和 6000 只**岩羚羊**。全年大部分时间里它们都在山上的树林里活动，但冬季和春季会下来到山谷。最生动的情景在 11 月和 12 月的交配季节，此时，你可能看到成对的雄性山羊激烈争斗，而目的只是为了拥有一只雌性。你还可能发现鹫造巢，欣赏到大量珍贵的**阿尔卑斯山花**，其中大多数可以在科涅的植物园里看到。

营地的空间大小也很合适。这里还有几座山中小屋（rifugi）和空置的避难所（bivacchi），在它们之间有显眼的人行道。尽管对于步行者来说这里主要是一个夏季胜地，但越野滑雪的条件也很好，而每年冬天，45 千米的**大帕拉迪索跋涉**都在科涅组织（细节咨询科涅旅游局）。大帕拉迪索本身攀登的起始点是瓦尔萨瓦伦凯内的**庞特**，而从科涅可以进入 Alta Via 2，这是一条长长的高山小路。

周边交通　　大帕拉迪索国家公园

定期巴士全年从奥斯塔到科涅和瓦尔萨瓦伦凯运行，而 6 月中旬 ~ 9 月中旬，沿瓦尔迪雷梅斯运行（见 p.162）。如果你用自己的交通工具，那么，从 Introd 村进入这些山谷中的任意一个都很容易，该村离 Villeneuve 大约 2 千米，Villeneuve 在巴士主线路上。这里有一个频繁的“科涅 -Valnontey”的巴士服务（6 月 25 日 ~7 月 22 日、8 月 29 日 ~9 月 11 日每天 10 班，7 月 23 日 ~8 月 28 日每天 23 班；15 分钟 Ⓦ savda.it）。

瓦尔迪科涅（Val di Cogne）

瓦尔迪科涅是该公园最受欢迎也最生动的部分。其较低的区域十分狭窄，道路在湍急的大艾瓦河（Grand Eyvia River）边伸展，旁边是峻峭绵延的山脉。山谷围绕着主要村庄**科涅**，村庄周围是和缓的绿草地和覆盖着冰川的山脉。

旅游局办事处（见下文）提供步行道用英语描述的地图，其中最轻松的游览方式，是沿着河边景色优美的步行道漫步。**杰拉德·戴思宅邸**（Maison de Gerard Dayné）值得一看（7 月和 8 月每天 10:40~18:30 6 次游览，9 月至次年 6 月只有周六和周日；询问旅游局或致电 Ⓣ 0165 749 264；€ 3），它是一所典型的 19 世纪瓦莱达奥斯塔风格房屋，使人想起传统的乡村生活方式。

小村 **Valnontey**，在科涅西南 2.5 千米处，是前往地处陡峭的 V. Sella 山中小屋（Ⓣ 0165 74 310 Ⓦ rifugiosella.com 复活节至 9 月）的 3 个小时艰难徒步之旅的起始点。这是一段对攀登者要求很高的旅程，令人难以置信的是它在夏季很受欢迎。这条路经过一个**植物园**（6 月中旬至 9 月中旬每天 10:00~18:30；€ 2.7），可以看到珍稀的阿尔卑斯山植物群；然后，蜿蜒曲折地通过一片森林并在抵达山中小屋伸向暴露的山腰。在山中小湖洛森湖（Lago Loson），这里离小屋有 15 分钟的步行路，你很可能发现野生山羊或更胆小的岩羚羊。老练的步行者可以选择高难度的攀登地段（难度“E”），他们需要奋力翻过劳森山（Colle de Lauson），才能来到瓦尔迪雷梅斯。

旅游信息　　瓦尔迪科涅

旅游局 在科涅中心（Via Bourgeois 34；每天 9:00~13:00、15:00~18:00 Ⓣ 0165 74 040 Ⓦ cogne.org）。

住宿

公园的住处主要是山中小屋，可确保长期保持较高的服务水平。一些地方在一年的部分时间不营业，而所有酒店旺季都需要预订。大多数将要求半膳或全膳。有几个露营地，从大约 9 月中旬至大约 5 月中旬不营业，因此，要先核对确切的日期。这里的很多酒店餐厅对非住客开放。

★ **Bellevue** Rue Grand Paradis 22，Coyne ☎01-65 74 825 Ⓦhotelbellevue.it 坐落于阿尔卑斯山环境中，基调绝对奢侈。属于 Relais & Chateau，并有一个世界级健康和美容水疗区，还有很多特别的服务礼仪。入住最少要三夜。€280

Herbetet Frazione Valnontey 52 ☎0165 74 180 Ⓦhotelherbetet.com 瑞士风格木别墅，有山村装饰风格，包括木梁天花板和舒适的鸭绒被。餐厅主要提供意大利菜，有乡村野味和法国菜肴的混合。在一天艰苦步行后，可以在健康中心做一个按摩。9 月中旬~5 月中旬不营业。民宿，提供半膳或全膳。€128

La Barme Frazione Valnontey 8 ☎0165 74 158 Ⓦhotellabarme.com 这个非常乡村的石头建筑群有一个小温泉区，该建筑群的设立既是为了夏季运动也是为了冬季运动，包括骑马和滑雪。餐厅为非住客提供套餐，从€ 15 起。尽管房间本来应该进行修理，但景色极好。10 月和 11 月不营业。€148

Paradisia Frazione Valnontey 36 ☎0165 74 158 Ⓦhotelparadisia.com 这是改造过的山区木别墅，提供家常的舒适。装饰格调有点乏味但保养良好，且酒店花园和远处的山脉为你提供了大量色彩。餐厅可为非住客服务，特点是北意大利和瑞士风格的烹调。早餐时自制馅饼很好。10 月至复活节不营业。€100

Stambecco Rue des Clementines 21，Coyne ☎0165 74 068 Ⓦhotelstambecco.netcom 这里类似阿尔卑斯山上的木别墅风格，酒店服务热情友好，房间特点是自然木材和暖色。客房舒适而宽敞，景色壮观。丰盛的自助早餐中有自制蛋糕，将对你白天的活动非常有好处。€98

露营

Gran Paradiso Frazione Valnontey 59 ☎0165 749 204 Ⓦcampinggranparadiso.it 该露营地位于成荫的松树中，在 Savara 旁边，有 120 块场地。如果你忘了带帐篷，还可以住在可以容纳 4 个人的平房里。也可以在这里租旅行和攀登装备。9 月中旬～次年 5 月中旬不营业。帐篷 €4.50，平房 €45

餐饮

Brasserie du Bon Bec Rue Bourgeois 72，Coyne ☎0165 749 288 在一个令人印象深刻的木格板“小屋”内，各种乡村山区食物由穿着传统服装的员工端上来。这里的菜单上有很多当地山区出产的干酪和肉，你可以任挑葡萄酒单上的一瓶酒，跟这些食物一起吃下。每人€ 25~30。周二至周日 12:00~14:00、19:00~22:00

★ **Lou Ressignon** Rue Mines de Cogne 22,Cogne ☎0165 74 034 Ⓦlouressignon.it 这个餐馆自 1966 年就在经营，提供丰盛的汤和炖肉（或菜）。此外，像山羊肉与宽面条、鹿肉片一起炖肉等这样的东西也在菜单上（€ 25~30）。这里还有一个极好的葡萄酒单。如果你希望过夜，也可以入住这里迷人的房间。12:15~14:15、19:15~21:15；周一晚间和周二不营业

瓦尔萨瓦伦凯（Valsavarenche）

瓦尔萨瓦伦凯，是瓦尔迪科涅西边的下一个山谷，有自己独特的美景，吸引着经验丰富的步行者。最受欢迎的线路是从庞特（Pont）出发的**大帕拉迪索**上坡路。尽管被认为是阿尔卑斯高山区最容易走的，但仍需攀登而不是步行，除了 Rifugio Vittorio Emanuele（☎0165 95 920 Ⓦrifugiovittorioemanuele.com；3 月中旬至 9 月中旬营业）外没有有标识的小路，距离庞特 2 个半小时的路程。如果你觉得沿小路行走较安全，那么，最好的步行路是从 Degioz 出发，它是瓦尔萨瓦伦凯的一个居民点，上到 Rifugio Orvielles（2 小时 30 分钟 ☎0165 905 816），然后继续行进来到一系列高山湖。这需要 7 个小时，但你可以通过走 3a# 小路下到庞特来缩短路程。不太费力的线路是从宠特出发，朝向山谷最前端的冰川 Grand Etret，进行 2 个小时的步行。

住宿和餐饮 瓦尔萨瓦伦凯

Genzianella Località Pont 1 ☎0165 95 393 Ⓦgenzianella.aosta.it 这个木别墅风格的设施坐落在大帕拉迪索的中心。房间朴素但舒适，大餐厅提供典型的当地菜，露台有很棒的山区景色。可以用半膳和全膳。10 月至次年 5 月不营业。€84

Parco Nazionale Località Degioz ☎0165 905 706 这是 Degioz 内唯一的酒店，有 28 个独立套间。令人意外的是，这里有方便轮椅使用者的房间。此外，它还有餐厅、阅览室和可爱的风景。10 月至次年 3 月不营业。€90

Pont Breuil Località Pont ☎0165 95 458 Ⓦcampingpontbreuil.com 这个露营地有一个库存充足的商店（方圆几千米没有别的选择）。野生山羊会在帐篷周围的绿草地吃草，景色壮观且你完全处在大自然中间。这里还有一些木别墅房间。10 月至次年 5 月不营业。帐篷 €5.50，木别墅房间 €55

Pub Brasserie l'Abro de la Leunna Frazione Degioz 93 ☎0165 905 732 是该地区能在外面就餐不多

的选择之一。它的内饰明亮而亲切，并对“乡村”主题餐饮进行了大胆革新。菜单上的乡村美食包括丰富的肉菜和丰盛的汤（€15~20）。夏季11:00~次日1:00；冬季11:00~17:00，周五和周六午夜关门；周二不营业

瓦尔迪雷梅斯（Val di Rhêmes）

瓦尔迪雷梅斯是三个山谷中游客最少的，顶上也是冰川。最佳停留地是Bruil，位于山谷尽头的一个小村，大多数步行都从那里开始。

沿河有一条相当容易的小路到Cascata di Goletta瀑布，由此你可以继续到Goletta湖和Rifugio Gian Federico Benevolo（☎0165 936 143 Ⓦrifugiobenevolo.com；3月至9月，6月上旬不营业），沿途景色壮美。

住宿 瓦尔迪雷梅斯

Chez Lydia Località Bruil 59 ☎0165 936 103 Ⓦhotelchezlidia.it 这个令人愉快的石头建造的酒店只有7个房间，都是独立套间，提供标准化服务。酒吧由于提供大量啤酒而在真正的鉴赏家中享有美誉。它还有一个餐厅，提供美味的当地菜。全年开放。€76

Galisia Località Bruil 55 ☎0165 936 100 Ⓦalbergogalisia@gmail.com 这个两星级酒店有27个房间，是步行和滑雪远足的一个很棒的基地。酒店餐厅（淡季周一不营业）提供典型的当地食物，诸如炖鹿肉和玉米粥。€80

西北部：勃朗峰周边（The Northwest: around Mont Blanc）

被**勃朗峰**（意大利语是Monte Bianco）的雪峰俯视的瓦莱达奥斯塔北部地区引人入胜。最使人感动的景色来自缆车，它们在山中滑行并突然下降到法国的霞慕尼（Chamonix）。这段旅行很昂贵（往返€55，单程€46），你需要乘巴士通过11千米长的勃朗峰隧道返回意大利，但是地面交通常常由于恶劣的天气而暂停。

拉蒂勒（La Thuile）

步行上到**Testa d'Arpy峰**，这是一个天然阳台，可以鸟瞰勃朗峰的壮丽风景。你可以从**拉蒂勒**出发，从Petit-St-Bernard关口进入法国。从拉蒂勒出发在小路上步行仅仅2个多小时就到了圣卡罗山（Colle San Carlo）的顶上。从这里，有一条小路穿过森林通向Testa d'Arpy，步行大约10分钟。这时有一张好地图（IGC Monte Bianco）是完全必要的，你就可以征服在你面前展开的山峰和冰川。

拉蒂勒本身是一个有点过度发展的旅游地，但值得急急走进**旅游局**找地图。从城镇到山区步行中，最有趣的是到**Lago d'Arpy湖**的45分钟步行。

抵达和旅游信息 拉蒂勒

乘巴士 每天有11班巴士从国王平原到拉蒂勒（25分钟），国王平原是你从奥斯塔出发到的第一个镇子。

旅游局 位于Via M. Collomb 36（每天9:00~12:30、15:00~18:00 ☎0165 883 049 Ⓦlathuile.it）。

住宿

Du Glacier Petite Golette 14 ☎0165 884 137 Ⓦhotelduglacier.it 尽管房间没什么特色并缺乏吸引力，但都是独立卫浴客房，窗明几净，并有宽阔的阳台俯瞰山水风景。旺季入住需3~7天。10月和5月~6月不营业。€100

★ **La Genzianella** Località Colle S. Carlo ☎0165 841 689 Ⓦhotelgenzianella.net 这个酒店在圣卡罗山山顶上，从拉蒂勒出发通过小路或公路步行需要2小时。酒店由家族运营，房间宽敞而亲切。餐厅在温暖的背景中提供当地菜肴。这是一个很棒的基地，便于游客开展徒步和跋涉活动。€40

库马约尔和勃朗峰（Courmayeur & Mont Blanc）

库马约尔（Ⓦ courmayeur.com）是瓦莱达奥斯塔最漂亮也最受欢迎的滑雪胜地，在这里滑雪体验很好且景色美丽。这里有两所滑雪学校：Monte Bianco Ski and Snowboard School（Ⓦ scuolascimontebianco.com）和 Snowboard and Ski School Courmayeur（Ⓦ scuolascicourmayeur.it）。缆车通行证从大约€ 200 起，6 天。如果你来此步行或乘缆车到霞慕尼，最方便的住处是**拉帕吕德**（La Palud），它在库马约什外 5 千米（每天 3 班巴士 Ⓦ savda.it）。

缆车全年从拉帕吕德到 Punta Helbronner 运行，但到霞慕尼的缆车只在 7 月 ~9 月之间运行（Punta Helbronner 至霞慕尼往返€ 70）。每天有 10~12 次机会可以离开这里，这取决于一年的不同时段，大致上从 8:30 开始每小时一次——然而规律性取决于天气。要早点出发，因为正午通常多云。即使在山谷里阳光闪耀而炽热，在山顶的温度也接近冰冻，要有所准备。

沿勃朗峰冰川脚下的两条山谷有很好的**步行线路**，二者都有季节性露营地，乘巴士从库马约什出发可以进入。在 Val Ferret，你可以从 Frebouze 出发步行过 Monte de la Saxe 山，途中可看到勃朗峰的一些令人难以置信的风景。

住宿和餐饮

库马约尔和拉帕吕德

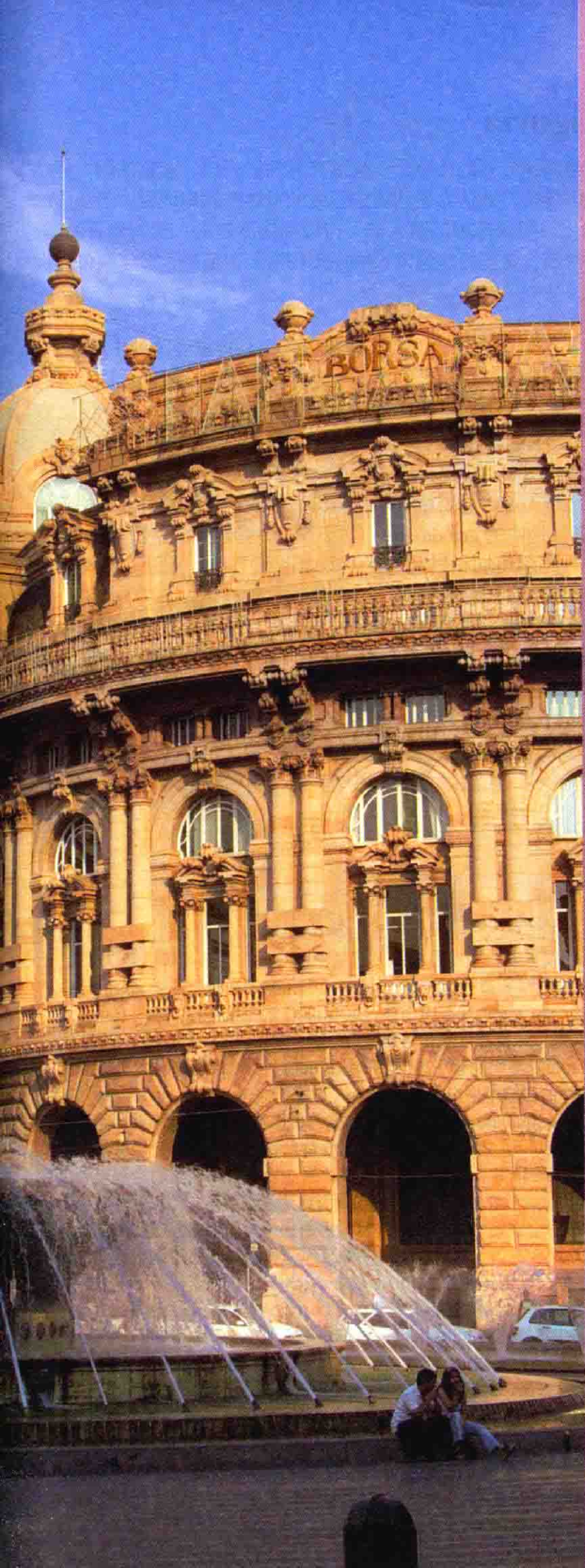
Chalet Joli Frazione La Palud Ⓣ 0165 869 722 Ⓦ chaletjoli.com 这家酒店有各种类型的房间，包括一个家庭用大房间。在一个家常客厅里，客人可以聚在一起放松身心。家具十分有品位而且很多房间保留了最初的石头墙。你可以在非常华丽的餐馆里品尝炖鹿肉和意大利干面条。这里也可以提供半膳。**€110**

Crampon Via delle Villette 8, Courmayeur Ⓣ 01 65 842 385 Ⓦ crampon.it 这是一个可爱的木别墅酒店，从镇中心到这里只有几分钟步行的路。公共区域十分宽敞，你可以在篝火前啜饮你的热巧克力或在酒吧里享用一杯饮料。房间有更多种功能，令人愉快。5 月 ~ 6 月和 9 月中旬 ~ 12 月不营业（圣诞节开门）。**€130**

Vallee Blanche Località La Palud Ⓣ 0165 897 002 Ⓦ hotelvalleeblanche.com 佩罗内家族从 1969 年开始经营这个地方，而且他们对山和他们的酒店充满热情。这是家庭游客的一个很棒的选择，有套间和公寓。夏天提供免费山地自行车，而冬季有免费往返巴士可开到斜坡。**€140**

Venezia Via delle Villette 2, Courmayeur Ⓣ 0165 842 461 最便宜的住处之一是一座山间木别墅，靠近缆车，在镇中一个宁静的地方。尽管相当简朴，没有独立卫浴客房，但这个家族运营的酒店以拥有华丽的风景而自豪，还有舒适的公共区。**€51**


la Repubblica



利古里亚区



费拉里广场，热那亚

利古里亚区 Liguria

利古里亚区处在将皮埃蒙特与海岸分开的山脉上，坐落在靠海的一边。紧临法国，但拥有着不一样的风情：意大利的里维埃拉，被认为是利古里亚商业发达的海岸地带，与法国比起来，这里的风景和建筑更多样化。如果你想逃避人群，可以向山脉走去，暂时离开海滩。斜坡上散布着摇摇欲坠的孤立的村庄，这些村庄通常被橄榄树和葡萄树覆盖，多年来依然保留着自己的乡村文化和烹调风格。

该地区的主要城市是**热那亚**，这座意大利最大商港城市坐落在利古里亚区的中间位置，正好处于截然不同的两端海岸之间。这是一个古老的、不规则伸展的港口，常常被称赞为意大利所有城市港口中最有美感的。它有一个人口密集而迷人的老区，同时也有一个新区。在邻近码头的新区里，有丰富多彩的社会活动和多种族混合区。

3

位于**利古里亚**西边的**波内德海岸**更发达，夏天的时候在一个狭长的酒店度假村区挤满了前来旅游的意大利家庭。如果想避开人群，需要精心规划旅游线路或选择除 8 月以外的其他月份前来。**圣雷莫**，是维埃拉旅游胜地中的 grande dame（贵夫人），旁边是温室覆盖的山坡，并且是世界花卉出口的重要中心。**阿尔班加**和**诺利**是迷人的中世纪中心，保留了很多特色；而**菲纳莱利古雷**是一个十分舒适的地中海沿海城镇。

在热那亚东侧是更崎岖的**雷万特海岸**，它是山区和渔村的结合，一些地方以前只有乘小船才能进入。这些地方对 19 世纪初的浪漫主义者有吸引力，他们“发现”了里维埃拉，为其他艺术家和诗人及最初的团体游客铺平了道路。这里的一些地方荒凉而美丽，注意，你最好不要在旺季前来。像**菲诺港**这样的目的地是意大利最昂贵的旅游胜地之一，附近的**圣马尔盖里塔利古雷**是乘火车或汽车探究周围海岸线的一个很棒的基地，和美丽的渔村**卡莫利**一样。你可以在**菲诺港山**上步行并领略**五渔村**生动多样的海岸美景，也可以穿过灌木丛林地和

当地美食

利古里亚位于意大利北部，但为温和的地中海气候，而它的烹饪口味在一定程度上更接近南部地区。传统上，来自这个地区的食谱可谓为“无米之炊”，而流传久远的利古里亚特色是香蒜沙司。这是最简单的菜，由热那亚人发明，以帮助长期出海的水手避免患上坏血病，菜用碎罗勒、大蒜、松仁和搓碎的酸干酪（佩科里诺干酪或用脱脂乳制成的坚硬的意大利干酪）在橄榄油中碾成粉混在一起吃。常被用作意大利面（常常是一种较窄的扁条干面条，或 trofie）的搭配酱料，多与几个煮熟的土豆或四季豆一起端上来，或者放进汤里搅拌以制作热那亚蔬菜通心粉汤。

这里的意大利面，通常是 pansotti，与奶油榛子酱（salsa di noci）一起端上来。此外，其他典型菜包括：**cima alla genovese**（冷的酿馅小牛肉）、tomaxelle（小牛肉丸子）、cappon magro（基本上是一种海鲜和蔬菜沙拉）、**torta pasqualina**（一种菠菜和奶酪馅饼加鸡蛋）、sardenaira（一种用番茄、洋葱和大蒜做的利古里亚比萨饼）。当然还有无所不在的金色香草橄榄油面包，常常用橄榄、鼠尾草或迷迭香调味，或用饭后点心填满。还有很多有鹰嘴豆制作的美食，这里的沿海岸种植了很多鹰嘴豆，并经常出现在 farinata（鹰嘴豆薄饼）中，装在大圆焙烤浅盘里。

另外，**鱼**在这一地区的食谱中处于主要地位。这不足为奇，因为这个地区有 2/3 以上人口生活在海岸边。当地**凤尾鱼**是一种常见开胃食物，而意大利面加多种鱼和海鲜沙拉到处可见（贝类、食虫虾、章鱼和蛤都极好）。在这里，你会吃到美味的 polpo（章鱼），通常是凉菜，搭配土豆一起食用；此外还有品质极好的剑鱼、ciuppin（番茄海鲜汤）或鱼汤、burrida di seppie（炖墨鱼）、用 carpione（醋和草药）腌制的鱼类，或者好吃的 fritto del Golfo（炸杂鱼）。还有 baccalà（咸鳕鱼）和 stoccofisso（风干鳕鱼），也是人们特别喜爱的当地大菜。拉帕洛内和沿迪古里奥海岸的很多餐馆提供 bagnun，这是混合了凤尾鱼、番茄、大蒜、洋葱和白葡萄酒的一道菜。在五渔村和莱万托，你将常常看到 gattafin——一种美味的油炸蔬菜馅饼。利古里亚的土壤和气候不太适于种植葡萄树，但是当地也有大量的白**葡萄酒**可以饮用。五渔村是白葡萄酒和昂贵的甜葡萄酒品牌 Sciacchetra 的故乡。从波内德海岸出发，你还可以品尝到新鲜的白葡萄酒 Pigato（来自阿尔班加）和 Vermentino（来自因佩里亚），以及广受称赞的 Rossese di Dolceacqua 红葡萄酒，这是利古里亚最好的红酒。



娱乐场所，圣雷莫

旅游重点

❶ **热那亚** 拥有中世纪拥挤的街道、改造过的港口区和一流的博物馆教堂。来热那亚旅游会让你觉得一周的时间都不够用。见 p.169

❷ **菲纳莱利古雷** 如果你仅仅希望找一个地方放松并花时间游泳和在海滩上闲逛的话，那就不要再犹豫了。菲纳莱利古雷就是利古里亚一流的旅游胜地。见 p.184

❸ **圣雷莫** 拥有著名的新艺术运动风格赌场、长满棕榈树的海滨区和独特的老区，在圣雷莫，你可以充分体验到维埃拉的魅力所在。见 p.187

❹ **莱万托** 在某种程度上，它没有什么特别的，但其大海滩深受冲浪爱好者欢迎。它的市镇中心还是意大利海岸上最好的旅游胜地，同时，莱万托还是游览五渔村的一个很棒的基地。见 p.196

❺ **五渔村** 五个独特的村庄仿佛被硬塞进利古里亚海岸线最崎岖的部分，并由一条景色非常优美的海岸步行小道连接。见 p.196

这些旅游重点在 p.168~169 的地图上都已标注

当地美食 p.166
博物馆卡 p.170
港口景点门票 p.176
乘船旅行 p.179
城市游 p.180
热那亚的地址 p.181
乘火车到卡塞拉 p.184
Alta Via dei Monti Liguri 山道 p.188
海岸渡船 p.190
开放还是限制？ p.191
在菲诺港周边步行 p.192
在五渔村内散步 p.197
从拉斯佩奇亚出发的渡船 p.201
岛屿 p.202

葡萄园，欣赏宽阔的海湾和突出的海岬令人难忘的风景。

如果你是自驾车出游，海岸公路在极大程度上是令人失望的。虽然你可以通过东一西高速公路到达该地区的更多地方，但高速公路要穿过很多隧道和高架桥以伸进内陆几千米的山区。汽车在一个又一个隧道中穿行，阳光只能短暂出现一下就又消失了。

在这样短暂的时间里，你只能匆匆看一下海岸的旅游胜地、银色光泽的橄榄树林和蔚蓝



灿烂的大海。如果你没有自驾游的习惯，可以乘坐火车。利古里亚的众多海岸胜地，都能通过乘坐**火车**到达，定期火车几乎到处都停，由于轨道被迫沿狭窄的海岸地带铺设，因此，车站总是位于市镇中央。

热那亚（Genoa）

热那亚（意大利语为 Genova）是“世界上最曲折、最支离破碎，地形最错综复杂的城市”（亨利·詹姆斯如是说）。作为意大利第六大城市，也是最大的港口，热那亚不可思议地兼容并蓄，充满活力且风格独特，作为曾经的“人类骄傲”（La Superba），如今依然充满力量，无论热情还是趣味都比所有周边海岸胜地加起来还多。其**老城**拥挤而迷人，遍布着中世纪小巷，这里的豪华住宅（Palazzi）是在 16、17 世纪由热那亚富有的商人家庭建造，现在变成了博物馆和美术馆。对老城的整治活动并未使这里“干净”起来，城市的核心在两个车站和滨海区之间，仍然黑暗且有些许不安全。但是，这座城市留给你最深刻的印象，还是开在



曾经宫殿入口处的食品店、夹在设计师家具店中间的木工作坊、拥挤不堪的人群，以及难以理解的热那亚方言——这种方言经历几个世纪，吸收了那不勒斯、加勒比以及葡萄牙语的元素。在体验国际化的街道生活外，你还应游览**圣伦佐大教堂**、**总督宫**和**加里波第大街**上建于文艺复兴时期的宫殿。可以毫不夸张地说，它们容纳了热那亚艺术收藏品的精华，以及来自该城市过去最壮丽的家具和装饰风格。

简史

过去，热那亚人利用海洋发展自己，通过贸易、殖民开发和海盗行为攫取了大量财富。热那亚过去是意大利四个主要海上共和国之一（其他三个是威尼斯、比萨和阿玛菲），并是一个当地超级大国，有自己充分发展的政府体制，并持续了几百年。到 13 世纪，热那亚在**十字军东征**中扮演了一个重要角色。当时，热那亚人抵达地中海地区，带回了先进的思想及时髦的商品，因此该城的建筑师比意大利其余地方提前 1 个世纪在建筑上使用了阿拉伯尖角拱门。圣乔治银行业的垄断组织在 15 世纪的很多时间都有效控制着该城。生长于此的**哥伦布**当时也在热那亚为他的航海寻求基金。在西班牙人支持下，哥伦布打开了新的大西洋贸易通道，具有讽刺意味的是，该通道在后来把热那亚变成了一潭死水。因外敌入侵，1768 年，圣乔治银行被迫把热那亚的殖民地科西嘉卖给法国人，而 1 个世纪后，该城成为激进主义的温床。**马兹尼**成为当时复兴运动的主要领导者之一。他在这里出生；1860 年，**加里波第**与他的“千人军”从热那亚的港口出发前往西西里。大约同时，意大利工业革命在热那亚如火如荼地开始了，钢厂和船厂沿着海岸线不断扩展。这些工厂在第二次世界大战中遭受了猛烈**轰炸**，而后来的经济衰落让热那亚的发展滞后几十年。热那亚的经济颓势在 20 世纪 90 年代开始好转，当时国家为了庆祝哥伦布 1492 年开辟新航线 500 周年，给热那亚提供了国家资金援助。热那亚将国家援助的资金用于以翻新该城很多文艺复兴末期的宫殿和老港口地区。“热那亚现代最著名的儿子”——**伦佐·皮亚诺**（作为巴黎蓬皮杜中心的联合设计师而知名），扮演了带头翻新当地古建筑的重要角色。经过 12 年的努力，2004 年热那亚成了**欧洲文化之都**，新城改造的华丽效果在全城各处显而易见。

费拉里广场及周边（Piazza de Ferrari）

如果热那亚有一个中心，那么它就是**费拉里广场**，一个主要供步行的广场，把热那亚老城区与 19 世纪以后修建的新城区分开。这里的所有景色都集中在一个大喷泉上。加里波第的雕像俯瞰广场，位于**卡洛·费利切剧院**（Teatro Carlo Felice）正前方。卡洛·费利切剧院的部分被战争破坏，在建筑上没有太多需要介绍的东西，但作为该城主要歌剧院，经常主办一些精彩的演出。

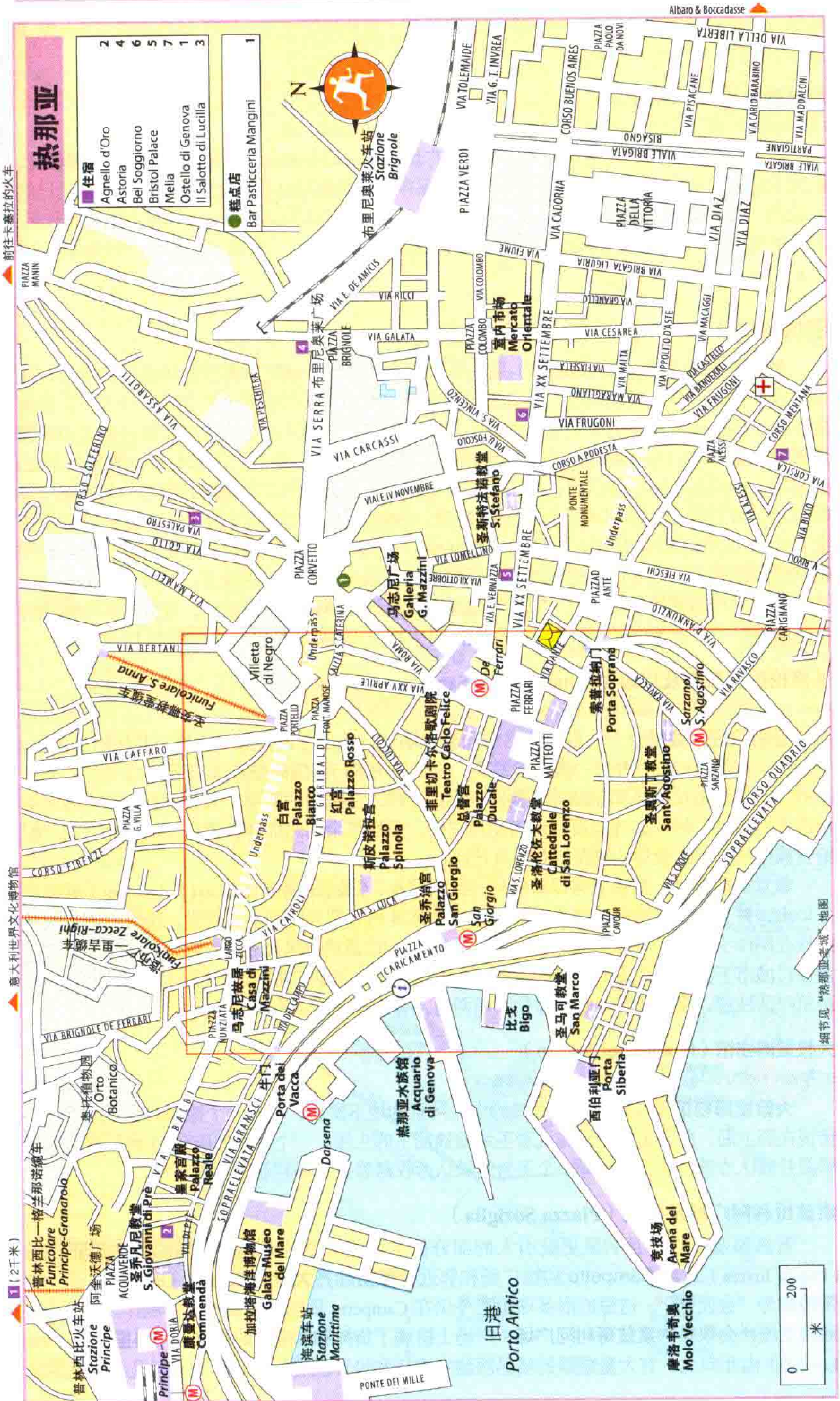
总督宫（Palazzo Ducale）

Piazza Matteotti 19 · 每天 9:00~19:00 · 免费 · ☎ 010 557 4000 · 🌐 palazzoducale.genova.it

费拉里广场的一边被 16 世纪的**总督宫**占据。总督宫是 1384~1515 年热那亚共和国总督的居所，而其巨大的拱状中庭是举办定期展会的华丽场地。夏天，该建筑的其余部分会对公众开放，进行展览。你还可以游览楼上的大会议厅（Sala del Maggior Consiglio）。枝形吊灯高挂在大厅内，曾经这里聚集了统治海上共和国的 400 名热那亚贵族。你还可以参观共和国总督的小礼拜堂，它是有史以来壁画最多的房间，从那里爬上**格里马尔迪塔**（Torre Grimaldi）（7 月初至 9 月周二至周日 10:00~13:00、15:00~18:00；€5）看风景，并可以看到最阴森的地牢。

博物馆卡

如果你计划游览很多博物馆，可以购买热那亚的**博物馆卡**（Card Musei），费用为 24 小时 €12（包括公共交通工具 €13.5），或 48 小时 €16（包括搭乘公共交通工具 €20）。对热那亚的大多数博物馆都有效，还可在其他博物馆打折。你可以在旅游局办事处或从博物馆购买。


热那亚
住宿
Agnello d'Oro 2
Astoria 4
Bel Soggiorno 6
Bristol Palace 5
Melia 7
Ostello di Genova 1
Il Salotto di Lucilla 3
糕点店
Bar Pasticceria Mangini 1
前往卡塞拉的火车
Albaro & Boccadasse
布里尼奥莱火车站 Stazione Brignole
布里尼奥莱广场 Piazza Brignole
室内市场 Mercato Orientale
圣斯特法诺教堂 S. Stefano
马志尼广场 Galleria G. Mazzini
费拉里广场 Piazza Ferrari
De Ferrari
索普拉纳门 Porta Soprana
圣奥斯丁教堂 Sant'Agostino
Sarzano/ S. Agostino
菲里切卡尔洛歌剧院 Teatro Carlo Felice
总督宫 Palazzo Ducale
圣洛伦佐大教堂 Cattedrale di San Lorenzo
红宫 Palazzo Rosso
白宫 Palazzo Bianco
斯皮诺拉宫 Palazzo Spinola
圣乔治宫 Palazzo San Giorgio
San Giorgio
Villetta di Negro
Funicolare S. Anna
Funicolare Zecca-Righi
马志尼故居 Casa di Mazzini
比戈 Bigo
圣马可教堂 San Marco
西伯利亚门 Porta Siberia
热那亚水族馆 Acquario di Genova
牛门 Porta dei Vacca
Darsena
皇家宫殿 Palazzo Reale
加拉塔海洋博物馆 Galata Museo del Mare
奥托植物园 Orto Botanico
普林西比一格兰那洛缆车 Funicolare Principe-Granarolo
普林西比火车站 Stazione Principe
阿奎沃德广场 Piazza Acquaverde
圣乔凡尼教堂 S. Giovanni di Pré
康曼达教堂 Commenda
海滨车站 Stazione Marittima
旧港 Porto Antico
竞技场 Arena del Mare
摩洛韦奇奥 Molo Vecchio
Principe
意大利世界文化博物馆
细节见"热那亚老城"地图
Via XX Settembre
Via Balbi
Via Garibaldi
Via San Lorenzo
Via Roma
Via XXV Aprile
Piazza Corvetto
Piazza Verdi
Piazza della Vittoria
Piazza Matteotti
Piazza Caricamento
Piazza Dante
Corso Buenos Aires
Via Cadorna
Via Diaz
Via Fiume
Via Assarotti
Corso Firenze
Via Cairoli
Via Gramsci
Sopraelevata
Corso Quadrio
Ponte Monumentale
Ponte dei Mille
200 米

这里一度是囚禁加里波第和另一位爱国者雅科波·鲁菲尼的地方，后者1833年在这里切断了自己的喉咙。

耶稣教堂（The Gesù）

Piazza Matteotti・周一至周六7:00-13:00和15:30-19:30，周日8:00-13:00和16:00-22:00・免费

费拉里广场通向格局更规则的马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti）。在其角落的是**耶稣教堂**，由佩莱格里诺·提巴尔蒂在16世纪末设计，保存着大量雕刻品和镀金装饰及一些精美的巴洛克油画。在右边的走廊里，有圭多·雷尼的《圣母升天》（Assumption）和鲁本的两幅作品：左边的是《圣伊格内修斯的奇事》（The Miracles of St Ignatius），在高高的圣坛上的是《割礼》（The Circumcision）。

老城（Old Town）

圣洛伦佐路（Via San Lorenzo）是老热那亚的主动脉，从马泰奥蒂广场出发到港口，这是一段步行街，适合夜晚闲逛。圣洛伦佐路在经过老城时，很明显地把老城一分为二。这里的小巷（Caruggi）混乱但有美感，这些小巷向四面八方伸展并从滨海区向上延伸到北边的**加里波第大街**（Via Garibaldi）。小巷两边排满了高大的建筑，通常六层或七层，离得非常近：食品店、纺织品车间、面包店、流行服装专卖店、设计品折扣店和金器店混在一起，充斥着呼喊声、各种味道，还可看见骨瘦如柴的猫。该地区狭窄的规划反映了其中世纪的政治理念。大约13世纪和14世纪，该城的主要家族——多里亚、斯皮诺拉、葛里马迪和费耶斯齐把某些街道和广场划为自己的领地，甚至把他们的领地扩大到包括教堂。当时，在小教堂祈祷将冒被刺穿后背的危险。每个家族的地盘上的新建筑不得不见缝插针，导致了弯弯曲曲的小巷像编织了一个迷宫——这些王朝贵族长期斗争的“主要战场”一直持续到18世纪。

圣洛伦佐大教堂及周边（Cattedrale di San Lorenzo）

Piazza San Lorenzo・每天9:00-12:00和15:00-18:00・免费

圣洛伦佐大教堂位于圣洛伦佐路的同名广场上，其正立面宛如一个精心制作的工艺品，有翘曲、长笛般的圆柱和黑白斑纹的石头，它们是由来自法国的哥特式工匠在13世纪初加上去的。这里的斑纹像热那亚城的其他建筑标记一样，是威望的象征，因为只有为“本城利益做出杰出贡献”的家族才能得到许可使用它们。虽然其余的热那亚教堂在统治王朝之间分配给贵族使用，但大教堂始终保持对公众开放。

教堂的**内饰**有一些被妥善保护的拜占庭式壁画，《最后的审判》（Last Judgement）就在主入口上，并且左走廊旁是施洗者圣约翰的在文艺复兴时期兴建的小礼拜堂，传说他的骨灰曾经放在制作于13世纪的石棺里。在中世纪一场特别严重的暴风雨后，牧师带着圣约翰的骨灰盒穿过城市下到港口以安抚狂怒的海洋。游行集会还在每年6月24日进行，以纪念这位圣徒。游览时请注意，在圣徒的中心图像和石棺两边，有桑维诺绘制的圣母像。

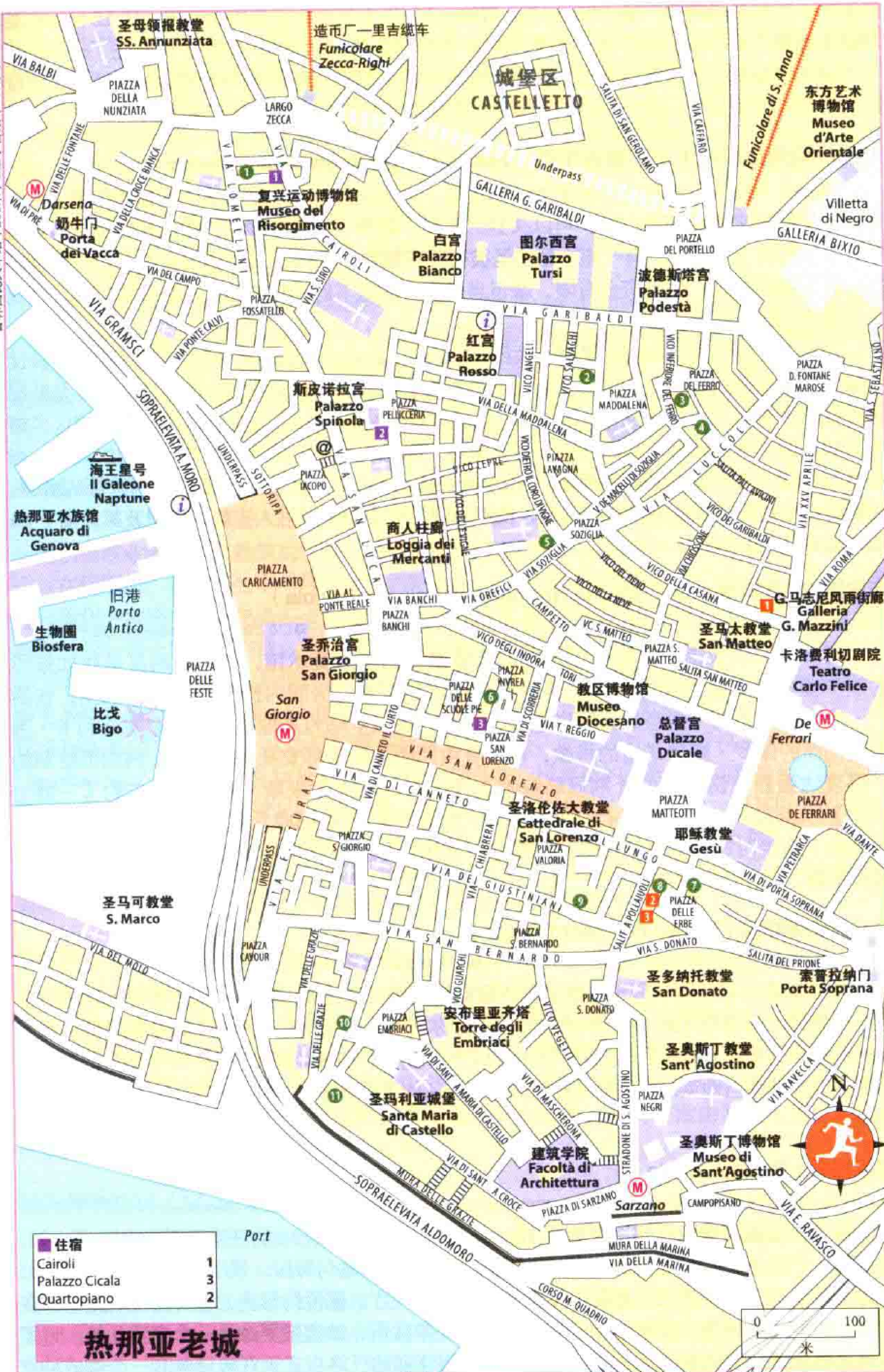
大教堂博物馆（Museo del Tesoro）

周一至周六9:00-12:00和15:00-18:00・€4.5，包括教区博物馆€6

大教堂博物馆设在施洗者圣约翰的小礼拜堂的地下室里，拥有一个擦亮的石英盘子——传说在那上面，萨乐美接受了施洗者圣约翰被切下的头颅。一个绿色的碗在11世纪被带到热那亚并被认为曾经是圣杯，而一个圣骨匣被认为收藏着圣母玛利亚的一绺头发。

索兹哥利阿广场及周边（Piazza Soziglia）

老热那亚最忙碌且明显更吸引人的部分是圣洛伦佐路的北边。小巧的**因夫雷亚广场**（Piazza Invrea）对着Campetto购物广场和邻近的**欧雷菲齐大街**（Via degli Orefici），这一地带被称为“金匠街”。这里的很多珠宝至今仍在Campetto周围的上层作坊中制作。Campetto通向上流社会聚集的**索兹哥利阿广场**，广场上挤满了货摊和咖啡馆的餐桌。**卢科里大街**（Via Luccoli）由此向北，有大量耀眼的精品服装专卖店和设计品牌折扣店。向东过几条街是该城



● 餐馆

Da Gaia	1
Da Rina	11
I Tre Merli	2
Le Cantine Squarciafico	6
Maxela	3
Östaja dö Castello	10
Pansön	8
Taggiou	4
Ugo	9

● 咖啡馆

Bar Berto	7
Fratelli Klainguti	5

■ 酒吧

Britannia	1
Caffè degli Specchi	3
La Locanda	2

最美的小广场**圣马特奥广场**（Piazza San Matteo），位于多里亚家族的领地里；比12世纪的**圣马特奥教堂**（San Matteo）（周一至周六 7:30~12:00 和 16:00~17:30；免费）又前进了一步，为了体现该家族的价值，教堂正立面及其邻接的宫殿的墙壁上精心雕刻着感谢该家族为城市做出的贡献和相关文字；族长、船长安德鲁·多里亚的坟墓被安放在地下室里。

邦齐广场到热那亚王子广场火车站（Piazza Banchi to Stazione Principe）

Orefici 大街向下通向一个繁荣的商业地区，该地区的商业活动都集中在**邦齐广场**上。这是一个被圈起来的小巧的广场，可以买到二手书、磁带、水果和鲜花，曾经是中世纪城市的中心。从台阶上到左边，有一座小型的**圣彼得邦齐教堂**（San Pietro in Banchi）。它于16世纪在一场瘟疫后建造；由于资金有限，城市当局卖了教堂下的拱廊内的几小块商业空间，以此为主建筑的建设提供资金。

从邦齐广场出发，热闹的**圣卢卡大街**（Via San Luca）向北延伸，两边排满了卖假冒设计师服装及配件的商店。这条街属于斯皮诺拉家族的领地，而其家族盛大的前住处现在是斯皮诺拉宫国家美术馆（见下文）。再往前，以彼尔街（Via di Pre）为中心，是一片旧城区风格的区域。彼尔街通向港口和**热那亚王子火车站**，而在北边，老城是一个有点破旧的集市，商业活动都集中在忙碌的**玛塔莲娜路**（Via della Maddalena）上，它与该城繁荣的红灯区接界。陡峭的小路在玛塔莲娜路的北边升起，使你从混乱中走出来并进入安静的**加里波第大街**（Via Garibaldi）（见 p.175）。

3

斯皮诺拉宫国家美术馆（Galleria Nazionale di Palazzo Spinola）

Piazza Pellicceria 1 · 周二至周六 8:30–19:30，周日 13:30–19:30 · €4，与皇家宫殿的联票€6.5 · ❶ 010 270 5300 · ⓦ palazzospinola.it

离开圣卢卡大街，是隐蔽但极好的**斯皮诺拉宫国家美术馆**，它的前两层是犹如豪华的热那亚家族宫殿的最好范例。里面摆有原始的家具，房间内挂满了高品质油画，包括凡·代克的一系列《圣经》人物肖像画，以及一幅以罗马为基地的德国画家安奇利卡·考夫曼创作的保罗·斯皮诺拉的肖像，楼上有由西西里岛大师安托内罗·达·梅西那绘制的一幅表达强烈悲伤情绪的《荆冠耶稣画》（Ecce Homo）和朱斯·范·克莱夫的《三博士来朝》（Adoration of the Magi）。该画在20世纪70年代被锯成几块从圣多纳托教堂（San Donato）偷走时。游览时不要错过小露台，它远远地架在屋顶的房脊之上，被橘子树和柠檬树遮蔽。

复兴运动博物馆（Museo del Risorgimento）

Via Lomellini 11 · 周二至周五 9:00–19:00，周六 10:00–19:00 · €4 · ❶ 010 246 5843 · ⓦ museidigenova.it

从斯皮诺拉宫步行一段短路就是**复兴运动博物馆**，它是意大利统一最有影响的积极分子之一朱塞佩·马兹尼1805年出生的地方。正如你所料，这完全是一个伟大人物的神殿，是复兴运动精华的集合，有来自马兹尼的生活的文件和遗物、很多油画及与统一斗争有关的其他艺术品，以及其他当地英雄，包括马兹尼的热那亚伙伴戈弗雷多·马梅利和尼诺·比肖克的私人财物。

皇家宫殿（Palazzo Reale）

Via Balbi 10 · 周二和周三 9:00–13:30，周四至周日 9:00–19:00 · €4，与斯皮诺拉宫的联票€6.5 · ⓦ palazzorealegenova.it

巨大的**皇家宫殿**由巴尔比家族于17世纪初建造，后来被杜拉佐王朝和萨伏依王朝占领。这里有一个巨大的中庭俯瞰雅致的庭院花园，一个楼梯通向舞厅，舞厅有镀金装饰天花板，左边有几个房间，其中之一是足以使人晕倒的镜子大厅。据说约瑟夫二世（奥地利皇帝）在1784年就此发表评论：比起他自己在维也纳的简单住所，该宫殿更像是一个皇家住处。过了这里是热那亚公爵的私人区，公爵的卧室有一幅华丽的巴洛克式天花板壁画和一个构成独立单元的浴室，里面有雅致的家具，于19世纪20年代在英格兰雕刻。宫殿另一边是王室区：一个小礼拜堂走廊在舞厅后面，被17和18世纪视错画派的壁画覆盖；邻近的皇宫觐见室点缀着几十个“C.A.”字母组合，纪念萨伏依国王卡罗·阿尔伯托，还有两幅大且生动的那不

勒斯大师卢卡·乔尔丹诺创作的油画。此外，还有一个过于奢侈的观众室，挂有一幅紧闭嘴巴的卡特琳娜·杜拉佐-巴尔比的盛大的肖像，由凡·代克于1624年他在热那亚6年停留期间所画。旁边是国王的卧室，里面有凡·代克最初的一幅油画《刑罚》(Crucifixion)，也始于1624年（偶尔会在别的地方展示），而在宫殿的向海一边，是一幅超自然主义的《圣劳伦斯》(St Lawrence)，由贝尔纳多·斯特罗齐所画，和一幅幽灵般苍白的《刑罚》，由卢卡·乔尔丹诺所画。游览时不要错过宽敞的露台，因为它可以给你带来港口上优美的风景。

世界文化博物馆（Museo delle Culture del Mondo）

Corso Dogali 18 · 4月至9月周二至周五 10:00 ~ 18:00、周六和周日 10:00 ~ 19:00，10月至次年3月周二至周五 10:00 ~ 17:00、周六和周日 10:00~18:00 · €6 · 010 272 3820 · museidigenova.it

巴尔比大街（Via Balbi）最终通向阿奎沃德（Piazza Acquaverde）和普林西比火车站（Stazione Principe），车站的高处——从广场通过电梯（ascensore）可抵达，是该城被远眺得更多的景色之一，世界文化博物馆坐落于盛大的19世纪冒险家D' Albertis船长的新哥特式的家里中，船长在其生命的后期花了很多时间用面具、乐器、陶器、油画、动物标本和更多他在美洲、非洲和大洋洲航行过程中获得的有趣东西填充他的房间。

圣伯纳德大街到萨尔扎诺广场（Via San Bernardo to Piazza Sarzano）

老城圣洛伦佐路南部与北部地区相比游客不多，更多是居民区。很多热那亚学生和年轻的自由职业者住在老建筑的上层，这些老建筑排满了Giustiniani大街和圣伯纳德大街的两边，在周围的小巷里产生了一种愉快的酒吧文化。从大教堂和马泰奥蒂广场出发，狭窄的**普拉马奥利下坡路**（Salita Pollaiuoli）使你深入高高的建筑之间的阴暗之中，下到与**圣伯纳德大街**交会的一个十字路口，该大街是热那亚最有活力的老城街道之一，食品店和面包店在15、16世纪装修的宫殿的入口后面。在十字路口南边，小巧的**圣多纳托广场**（Piazza San Donato）被圣多纳托教堂（San Donato）俯瞰，这是一座破碎的、空洞的罗马式教堂，有一个罗马楣梁幸存在其门上，和一个八边形的拜占庭风格的钟楼，而在远处，斯特拉圣奥古斯丁教堂（Stradone Sant'Agostino）在18世纪规划完成，现在是一排离奇的酒吧和车间聚集地。在尽头，长而狭窄的**萨尔扎诺广场**的凸出部分最初是热那亚数家制绳作坊所在地，因其巨大的长度，还是中世纪风格的马上枪术比赛的举行地。远端，Ravecca大街两边排满了新潮的酒吧和娱乐场所，上行通向**索普拉纳门**（Porta Soprana），这是一个双塔石头门，特点是令人印象深刻的哥特式拱门。通过这个拱门，展现在你面前就是19世纪的城市。

圣奥斯丁博物馆（Museo di Sant'Agostino）

Piazza Sarzano · 周二至周五 9:00~19:00，周六和周日 10:00~19:00 · €4 · 010 251 1263 · museidigenova.it

萨尔扎诺广场左边是（重建的）13世纪建造的**圣奥斯丁教堂**，其独特的三角形回廊中容纳的是**圣奥斯丁博物馆**，展示了贯穿热那亚悠久历史的雕刻品的碎片。这里的参观重点，包括来自布拉班特的玛格丽塔的坟墓的一块碎片，由乔凡尼·皮萨诺在1312年雕刻；热那亚第一位共和国总督西蒙·波卡涅拉的坟墓，始建于1363年；还有一批由北意大利艺术家创作于15世纪的油画。

新街博物馆区（Musei di Strada Nuova）

当新创造的财富鼓励热那亚商业银行家在16世纪中叶搬出狭窄的老城后，工匠的房子被推翻，以让路给新街（Strada Nuova），即后来的**加里波第大街**（Via Garibaldi）。沿着狭窄得令人惊讶的街道步行，仿佛漫步在一位文艺复兴时期的建筑师的绘图本中。街道上坐落着拥有精心雕刻的正立面拉毛粉饰和浮雕装饰的三层宫殿，其中一些大的庭院几乎像私人广场。该街道三座最好的宫殿是白宫、红宫和图尔西宫，它们组成了**新街博物馆区**保存着热那亚最好的早期绘画大师作品。门票在图尔西宫第一层的售票处可以买到。

白宫（Palazzo Bianco）

Via Garibaldi 11・周二至周四 9:00~19:00，周五 9:00~23:00，周六和周日 10:00~19:00・联票€ 8・ⓦ museidigenova.it

白宫是向公众开放的加里波第大街的第一座宫殿，它在 1530~1540 年由重要的热那亚家族葛里马迪家族建造。这里保存着最丰富的热那亚和利古里亚油画作品，包括坎比亚索、皮奥拉、卡斯蒂廖内和卡斯特罗的作品。画廊旁边是佛兰德和荷兰大师，诸如杰勒德・大卫和汉斯・梅姆林的作品。

图尔西宫（Palazzo Tursi）

Via Garibaldi 9・周二至周五 9:00~19:00，周六和周日 10:00~19:00・联票€ 8・ⓦ museidigenova.it

白宫有前往其隔壁**图尔西宫**的通路，图尔西宫是热那亚最大的宫殿，有一个壮丽的主庭院。现在是市政厅，很多地方对公众关闭，但你可以看到更多油画、陶瓷制品和家具。你也可以顺道看看位于 1 层的**帕格尼尼阿纳大厅**（Sala Paganiniana）——几个房间献给伟大的意大利小提琴家尼科罗・帕格尼尼，他于 1782 年出生在热那亚。主要展品是他的两把小提琴：著名的加农炮（cannone），帕格尼尼在 1743 年为瓜奈里家族制作的小提琴，连同 1834 年在巴黎制作的"加农炮"的复制品，据说他更喜欢后一把。

3

红宫（Palazzo Rosso）

Via Garibaldi 18・周二至周五 9:00~19:00，周六和周日 10:00~19:00・联票€ 8・ⓦ museidigenova.it

在图尔西宫的对面是**红宫**，它的第一层有一个壮丽的画馆，里面的油画主要由 15~16 世纪意大利艺术家创作，包括安德列亚・德尔萨托、玛蒂亚・普雷蒂、圭尔奇诺。此外，还有一整个房间收藏着本地画家伯纳多・斯特罗齐的作品，连同几幅精选的北欧画家作品，由罗吉尔・凡・德・韦登、丢勒和杰勒德・大卫等人所画。上面一层的房间已经被恢复到其最初的巴洛克式的庄严格调，由树形吊灯、镜子、有壁画的天花板和过度的镀金装饰，还有一系列凡・代克画的 Brignole-Sale 家族的辉煌的肖像，该家族于 1671 年建造了这座宫殿。再上一层是热那亚博物馆前馆长优雅的 20 世纪公寓的一个实物大模型，这是古典和现代家具及早期绘画大师的一个奇特的混合。在此之上是一个屋顶露台。

旧港（Porto Antico）

你从邦齐广场出来，步行很短距离就进入了热那亚老港口或称**旧港**的露天场所。现在与过去相比，它与城市结合得更完整。过去 20 年里它完全注入了新的活力，其老货栈被改变成了展览空间、音乐厅、博物馆和滨海区咖啡馆和餐馆。海水曾经上升到 Sottoripa 大街有拱廊的街道，Sottoripa 大街现在位于 **Caricamento 广场**的大型步行空间旁边，广场上面是沿着海滨延伸的高架公路（sopraelevata）。

圣乔治宫（Palazzo di San Giorgio）

圣乔治宫是 1260 年人们用夺取的威尼斯堡垒的石头建造的加强宫殿，粉刷得很明亮。在 1298 年热那亚激烈的库尔佐拉海战后，热那亚人利用该建筑关押威尼斯俘虏。其中有一个叫马可・波罗的人，他在里面遇见了一位名叫鲁斯蒂契洛的比萨作家，并把海外世界的冒险故事讲给他听。在他们被释放后，鲁斯蒂契洛用这些故事出版了一本书，该书就是《马可・波罗游记》。现在，该建筑是港口当局办公地，你可以请求看门人让你进去看看中世纪的防御大厅（Sala dei Protettori）和美丽的玛尼卡・隆加厅（Sala Manica Lunga）。它们的装饰在第二

港口景点门票

把水族馆与旧港的其他博物馆结合起来有不同种类的通票，诸如水族馆 + 加拉塔海洋博物馆 €29（儿童 €19）。你还可以买一张 Acquario Village 票，差不多包括港口的所有景点：水族馆、生物圈、比戈和加拉塔海洋博物馆，并可在餐馆及其他景点打折，还能免费乘坐游览港口的微型火车；它的价格是 €39（儿童 €27）。

次世界大战中被炸弹破坏，后被人们恢复到了其13世纪的庄严面貌。

比戈（Bigo）

电梯：3月、4月、9月和10月周一 14:00~18:00、周二至周日 10:00~18:00，6月至8月周一 16:00~23:00、周二至周日 10:00~23:00；1月、2月、11月和12月周六和周日 10:00~17:00 · €4，儿童€3，包括水族馆是€20/13

比戈是由伦佐·皮亚诺设计的一个古怪的多臂装置，用于纪念老港口的起重机。它包括一个顶上有帐篷的展会或演奏空间，在这里，夏天会进行水边表演而冬天设立一个溜冰场；旁边坐落着一部圆形**电梯**，可以上升60米到空中让游客"像海鸥一样"看热那亚。

热那亚水族馆（Acquario di Genova）

Ponte Spinola · 3月至6月、9月和10月周一至周五 9:00~19:30、周六和周日 8:45~20:30，7月和8月每天 8:30~22:00，11月至次年2月周一至周五 9:30~19:30、周六和周日 9:30~20:30；最后入场时间为关门前1个半小时 · €19，儿童（4~12岁）€13 · ❶ 010 23 451 · Ⓦ acquariodigenova.it

在比戈北边是**热那亚水族馆**，它是该城的自豪和快乐之源，就像一艘巨大的远洋客轮固定在水畔，有70个船舱容纳来自全世界主要栖息地的海上动物，包括世界上最大的一个加勒比海珊瑚礁，连同海鳗、海龟和天使鱼，还有很多更大的海中猛兽，包括鲨鱼、海豚、海豹、企鹅。这些动物远离凶险的自然海洋，而在嬉戏池里享受着快乐时光。不管按照什么标准，它都是一个大水族馆，容量是欧洲第二大的。该馆有现代化的生态保护意识和双语（意大利语和英语）解说，这更是它引以为豪的地方。

生物圈（Biosfera）

Ponte Spinola · 每天 10:00~17:00，4月至10月至 19:00 · €5 · ❶ 010 234 5659 · Ⓦ biosferagenova.it

在水族馆旁边，有一个看上去有点未来派建筑——**生物圈**。它是由伦佐·皮亚诺设计的一个玻璃钢球形温室，基本上可以容纳一个小的热带生态系统，包括树木、鲜花、昆虫和奇特的热带鸟。它里面填满了蔬菜，温暖而有美感。这个地方比较小，你可以在10分钟内把它看完。

海王星号大帆船（Il Galeone Neptune）

Porto Antico · 每天 10:00~18:00 · €5

挨着生物圈旁边停泊的是**海王星号大帆船**，它是一艘17世纪大帆船的复制品，在艺术上稍嫌浅薄鄙俗，但是造型工艺却相当娴熟。它有一个巨大的、富有色彩的海王星船头雕像和几个甲板值得你前去探究。在有内饰的低船舷旁边徘徊，将会发现其内非常黑暗，摆满了加农炮。当你出现在敞开的甲板上时，发现甲板上也装备有大炮、绳索和索具，还有一个船尾甲板。你还可以在甲板上模拟船长对水手们进行激动人心的演说，这些都很有趣。

加拉塔海洋博物馆（Galata Museo del Mare）

Calata de Mari 1 · 3月至10月除了周二外每天 10:00~19:30，11月至次年2月周二至周五 10:00~18:00、周六和周日 10:00~19:30 · €12，儿童€7，包括潜艇€17/12，包括水族馆€29/19，包括阿尔贝蒂斯城堡（Castello di Albertis）€14/9 · ❶ 010 234 5655 · Ⓦ galatamuseodelmare.it

从水族馆出发进行大约5分钟的步行，你就会发现一座巨大的玻璃建筑，里面便是奇妙的**加拉塔海洋博物馆**。它是热那亚最好的博物馆之一，在第五层详述了热那亚的历史及其与海洋的关系。第一层收藏着克里斯托弗·哥伦布时代的作品，有这位伟大水手的肖像和一封他写的信。此外，还收藏有热那亚桨帆船时代的收藏品，有很多划桨者的故事，以及一艘船的全尺寸复制品。最后，还有关于金属银贸易和他们最伟大的桨帆船指挥官之一安德里亚·多里亚的展品。上一层有帆船的模型，从热那亚共和国最后的日子至19世纪的brigantine（双桅混合式帆船）（包括另一个等比例模型）。然而，该博物馆最专注的部分是顶层关于**汽船时代**的展览，有实物模型，连同肮脏的宿舍、一流的船舱和就餐区、海水飞跃舷窗。外面，值得花额外的钱戴上一顶安全帽并爬上停泊的潜艇，内饰有音频介绍，用英语详述。它比你预料的要漂亮很多，但值得注意的是在里面很容易导致幽闭恐惧症。

海滨车站和千人码头（Stazione Maríttima & Ponte dei Mille）

在过去港口重新发展的地区，坐落着世纪末的**海滨车站**，它是到科西嘉、撒丁岛、西西里岛和突尼斯的渡船终点站（见p.179）。在海滨车站前面，就是**千人码头**，得名于**朱塞**

佩·加里波第。加里波第以前是被雇佣的意大利细面条售货员，他说服他的一千红衫军乘坐两艘破烂的有桨汽船出发前往西西里岛，当时仅仅装备几支来复枪且没有弹药。他们的任务是支持一个西西里人起义并把该岛与大陆州统一起来。加里波第的这一举动令一些北方政客非常不满，因为他们不想与不发达的南方有任何关系。

王子宫殿（Villa del Principe）

Piazza Principe 4 · 3月至9月周三至周日 10:00~17:00 · €9 · ❶ 010 255 509 · Ⓦ dopart.it/genova/en

在港口与车站之间，有片格外宁静的花园（尽管背景有起重机和港口集装箱，以及嗡嗡作响的商业活动）。王子宫殿在16世纪30年代由热那亚海上指挥官和共和国总督安德里亚·多里亚建造，他通过攻击土耳其舰队和巴巴利海盗并把热那亚共和国从法国人和西班牙人那里解放出来而获得了名声和财富，他的家族也是共和国时代最显赫的。

这是一个庞大的老宫殿，有很多可以参观的东西，尤其是中央的**凉廊中的英雄**（Loggia of the Heroes），墙上刻画着杰出的多里亚家族的12位海军勇士，这些穿着罗马服装的英雄在13~15世纪进行并赢得了关键的海军战斗。隔壁是**巨人厅**（Hall of the Giants），用一个天花板壁画装饰，显示朱庇特用雷电打击难以对付的巨人。这里有一个巨大的用大理石装饰的壁炉架，上面有两个令人惊异的比利时织锦，描述亚历山大大帝的功绩，还有一个上了年纪的红眼多里亚的肖像，与隔壁房间的布龙齐诺绘制的多里亚肖像完全不一致，布龙齐诺笔下的多里亚是位肌肉僵硬的海神。在另一边华丽的金色画廊（Gdden Gallery）中展示了更好的时光，虽然它仍在描绘罗马主题，每个半圆壁中都有一幅罗马将军画像，多里亚本人的在远端，他的脚踩着一个被打败了的土耳其人的头。在对面的侧厅，由塞巴斯蒂亚诺·德·皮翁博绘制的引人注目的多里亚的肖像是这位伟大的海上船长流传最久远的画像。该画像是在1526年他成为罗马教皇的舰队指挥官时所作。挂在旁边的是他的继承人伽蒙蒂诺的一幅肖像，显示出一派文雅而成功人士的形象，尽管他在儿子安德里亚还活着的时候就死了。他的儿子乔凡尼·安德里亚继承了宫殿和他的统率权；安德里亚的画像里有一条狗，这是西班牙国王送他的礼物。

长廊和兰泰尔纳灯塔（The Promenade & Lanterna）

Via Milano 134 · 周六和周日 10:00~19:00 · €2 · ❶ 010 910 001 · Ⓦ liguri.org/lanterna

有一条步道，你可以沿着它从海滨车站（每天：8:00~日落；免费）步行到热那亚的16世纪灯塔——**兰泰尔纳**，它现在已经被重建为一座博物馆。步行大约需要20分钟；到了那里，你可以攀登172级台阶到第一个露台，并可以拿该建筑与附近的Matitone大厦作比较：后者是一个后现代风格的多边形塔楼，里面是市政机关所在地，其尖角的屋顶使它获得了一个讽刺性的绰号——“大铅笔”。

现代热那亚（Modern Genoa）

19世纪，热那亚开始扩大，超过其老城的规模。更新的街区以大的中央**费拉里广场**（Piazza de Ferrari）开始，从那里，**九月二十大街**（Via XX Settembre）直接向东通过热那亚的商业中心朝向布里尼奥莱火车站（Stazione Brignole）。这条盛大的林荫大道的特点是大百货公司、服装店林立，铺筑过地面的咖啡馆在其拱廊下，有名的熟食店在布里尼奥莱火车站和科伦坡广场（Piazza Colombo）周边的小巷中，中途还有一个熙熙攘攘的**东方商场**（Mercato Orientale），坐落在一个古老的奥古斯丁教义修道院的回廊里。在九月二十大街东端，布里尼奥莱火车站外的公园向南延伸进入**胜利广场**（Piazza della Vittoria），这是一个巨大的令人眼花缭乱的白色广场，建于法西斯统治时期，现在是长途巴士站。从费拉里广场向北走，就到了**科维托广场**（Piazza Corovetto），它由奥地利人于19世纪建立，现在是交通和人群的一个重要汇流处。

内格罗小屋和爱德华多·基奥索内东方艺术博物馆（Villetta di Negrd & Museo d'Arte Orientale Edoardo Chiossone）

博物馆：周二至周五 9:00~19:00，周六和周日 10:00~19:00 · €4 · Ⓦ museidigenova.it

在忙碌的科维托广场的远侧，一尊看上去正在深思的朱塞佩·马兹尼的雕像，标志着

你已经来到了**内格罗小屋**的入口，这是一个多青草地的山水画般的公园，其人造瀑布和洞穴镶嵌在小山上。山顶上是**爱德华多·基奥索内东方艺术博物馆**，馆内拥有一批东方艺术珍品，包括18世纪的雕刻品、油画及日本武士盔甲。伽森是意大利造币厂的一位印刷工和雕刻师，由于钞票雕刻技术精湛，应明治王朝的邀请建立了日本帝国的造币厂。他从1875年开始就在日本生活，直到1898年在东京去世。多年来，这里的博物馆逐步建立了迷人且丰富的收藏品。

缆车（funiculars）

如果你不满足于从内格罗小屋看的风景，那么，你可以乘新艺术风格的公共缆车从**波特洛广场**（Piazza del Portello）出发上到**城堡区**（Castelletto）。那里提供了一个很棒的老城港口和屋顶全景，有一条**索道**从相同的地方上到**圣安娜**（Sant'Anna）住宅区（通常的巴士票对二者都有效）。当热那亚的建筑空间被用完后，人们把后面的山坡砍伐出来用于建造房屋，就像一个阶梯教室的台阶，而索道使你能够近距离看到这些，尤其是缆车缓缓移动经过人们的前窗时。另一条索道从造币厂湖（Largo Zecca）出发，再向西，到郊区**里吉**（Righi）。在那里，你可以欣赏山下城市的街景并在很多小路中的任何一条漫步，你会发现当地人一般在家里吃完饭后还会来这里，坐在不同的餐馆里闲聊。

3

抵达和离开 **热那亚**

乘飞机 热那亚机场（Aeroporto Cristoforo Colombo）（☎010 60151 Ⓦ aeroportodigenova.com）位于城市中心以西6千米，机场大巴全天大约每40分钟一班到普林西比火车站、费拉里广场和布里尼奥莱火车站；票价€6，而到布里尼奥莱火车站大约半个小时。出租车在抵达大厅外停着，固定收费价格是每人€7到普林西比火车站，€8到布里尼奥莱（最少3人），否则，一辆出租车到市中心将花费你€20~25。

乘火车 热那亚有两个主要火车站：一个是普林西比火车站（Stazione Principe），在阿奎沃德广场，就在港口北边和中心西边；另一个是在威尔第广场上的布里尼奥莱火车站（Stazione Brignole），在老城东边。大多数火车在两个站都停。巴士30、33路和37路，还有其他的一些交通工具，在两个火车站之间往来，同时它们还由定期火车连接（并将在有一天由地铁连接）。

火车信息可致电☎06 3000 关于线路，热那亚位于米兰与罗马之间的快车线上，这意味着你可以分别在1小时30分钟和4小时内抵达城市，而拉斯佩奇亚和比萨可以在1小时和1小时40分钟内到达。较慢的定期火车也在两个方向在海岸线路上定期往来。

目的地 卡莫利（每30分钟1列，20~30分钟）；菲纳莱利古雷（每30分钟1列，45分钟~1小时）；拉斯佩齐亚（每30分钟1列，1小时）；莱万托（每30分钟1列，1小时30分钟）；米兰（每小时1列，1小时30分钟）；比萨（每天14列，1小时40分钟）；拉帕洛（每30分钟1列，30~40分钟）；罗马（每1~2小时1列，4小时）；圣雷莫（每30分钟1列，2小时）；塞斯特里莱万泰（每30分钟1列，1小时）；文蒂米利亚（每30分钟1列，2小时15分钟~3小时）。

乘巴士 前往城市郊区、里维埃拉和内陆的巴士都可以抵达胜利广场。该广场在布里尼奥莱以南有几分钟的步行路，然而，去大多数地方你最好乘火车。

乘渡船 热那亚是意大利最大的乘客港口之一，不仅仅用于巡游船，而且还提供一系列渡船线路。最新时间表见 Ⓦ moby.it Ⓦ gnv.it 和 Ⓦ tirrenia.it。

目的地 阿尔巴塔克斯，撒丁岛（每周2班，14小时）；巴塞罗纳（每周2班，18小时）；巴斯蒂亚（每天1~2班，10小时）；奥尔比亚（每天1~2班，10小时）；巴勒莫（每周1班，39小时）；托雷斯港（每天1~2班，13小时）；突尼斯（每周3班，25小时）。

乘船旅行

从热那亚港口出发，你可以进行很多旅行。Consorzio Liguria Viamare（☎010 256 775 Ⓦ liguriaviamare.it）提供45分钟围绕热那亚港口的乘船旅行，从水族馆附近的码头周围出发（5月至8月：周一至周五每天7班7:40~18:40，周六每天4班14:00~18:30；€6）；而夏季远足在东边沿里维埃拉可到达不少地方，包括圣弗罗托索和菲诺港（€20）及五渔村和韦内雷港（€33~35）；它还在周六13:15运行定期夏季观鲸旅行（每人€33）。Golfo Paradiso（☎0185 772 091 Ⓦ golfoparadiso.it）也提供东边的定期服务，沿海岸到雷科、卡莫利、圣弗罗托索、菲诺港和五渔村。

周边交通

乘公共交通工具 到热那亚周边的最佳方式是步行，但在某些点，你可能希望利用城市公共交通网。它主要由巴士组成，但也有一条较短的地铁线把费拉里广场与普林西比火车站相连，该地铁线对于穿过城市中心是有用的。当城市的地铁发展计划真正扩大到布里尼奥莱火车站时，坐地铁到城市各处就更方便了。地铁票价是€ 1.5，90 分钟有效。AMT 也运营电梯和索道，连接热那亚的很多小山；利用它们的票价是€ 0.8。你还可以花€ 4.5 买 24 小时交通工具票（4 人 24 小时€ 9）或博物馆卡，也包括公共交通工具（见 p.170 框中文字）。更多信息在 Ⓦ amt.genova.it 上可了解。

自驾车 热那亚有十多个中心停车场，它们的费用都是大约€ 1.8/ 小时，€ 15/ 天；最大的在胜利广场地下（24 小时开放）；有几个其他的在旧港内或周边。注意，老城禁止车辆通行。

租车 Europcar（Via Cararegis 42 Ⓣ 010 595 5428/ 机场 Ⓣ 010 650 4881）；Hertz Via E. Ruspoli 78/ Ⓣ 010 592 101/ 机场 Ⓣ 010 651 2422）；Maggiore（Via Sardegna 275 Ⓣ 010 839 2153/ 机场 Ⓣ 010 651 2467）；Sixt（Piazza Giuccardini Rosso Ⓣ 010 651 2716/ 机场 Ⓣ 010 651 2111）。

乘出租车 出租车费从€ 5 起步，在城市内每千米加 0.9。城市中心到处都有出租车站，它们主要设在布里尼奥莱和普林西比火车站。此外，费拉里广场、但丁广场、Caricamento 广场和 Nunziata 广场等，也有出租车提供服务。或者可以呼叫 Ⓣ 010 5966。

旅游信息

旅游局 除了最中心的旅游局（Via Garibaldi；每天 9:00~18:30 Ⓣ 010 557 2903 Ⓦ genova-turismo.it）。在 Caricamento 广场上还有一个信息亭（每天 9:30~18:30 Ⓣ 010 557 4200）。

住宿

在热那亚找住处是件费脑筋的事情，在这里你要么下榻缺乏特色的连锁酒店，要么入住有特色但廉价的旅馆，没有什么介于其间的好选择。在布里尼奥莱以西地区（科伦坡广场和九月二十大街）比普林西比火车站周边更好，而老区有少数高品质酒店。你应该避开港口旁边的很多一星级的酒店（它们大多数在彼尔街上及周边）。

Agnello d'Oro Vico Monachette 6 Ⓣ 010 246 2084 Ⓦ hotelagnellodoro.it 地图 p.171 这里位置还不错，就在 Balbi 大街那边，靠近普林西比火车站而离热那亚老城中心只有 10 分钟左右的路程。提供宽敞、现代化的房间。一些房间有阳台，免费 Wi-Fi。€70

Astoria Piazza Brignole 4 Ⓣ 010 873 316 Ⓦ hotelastoriagenova.it 地图 p.171 这是一个可靠而方便的选择，离布里尼奥莱火车站只有一段很短的步行路，有普通家具大房和舒服的大公共空间。环境稍显破旧，但与大多数地方相比更有特色，并在一个相当好的位置。免费 Wi-Fi。€80

Bel Soggiorno Via xx Settembra 19/2 Ⓣ 010 542 880 Ⓦ belsoggiornohotel.com 地图 p.171 由一位爱交际的德国妇女（讲英语）运营，这个位于一楼的民宿是一个热情的地方，有舒适的大厅和早餐厅，尽管房间有点缺乏特色，但温暖的热情服务完全能补偿。位置也不错。€74

Bristol Palace Via xx Settembra 35 Ⓣ 010 592 541 Ⓦ hotelbristolpalace.it 地图 p.171 热那亚曾经较时髦的选择之一，至今仍是一个相当好的酒店，尽管其稍微破旧的样子意味着常常获得便宜的价格。房间宽敞而设施完善，浴室有沐浴，免费 Wi-Fi。这里有可爱的椭圆楼梯向上延伸到其 19 世纪的屋顶。不管是去老城还是新城，酒店位置都很方便，住宿环境也非常好。€139

Cairoli Via Cairoli 14/4 Ⓣ 010 246 1454 Ⓦ hotelcairoligenova.com 地图 p.173 这是一个上好的三星级酒店，有双人、三人和家庭房选择，都装饰得很明亮、现代，构成独立套间且十分隔音。位置非常好，在老城边缘但前往普林西比火车站来说很方便，而还有一个屋顶露台和两套公寓待租。热

城市游

热那亚有众多旅游运营商提供多样化的城市游览产品，都以 Caricamento 广场为出发点。Pippo 运营一个绕城中心的**微型火车**（40 分钟；周一至周五 10:00~17:00，周六和周日 10:00~20:00；成人 €7，儿童 €3.5 Ⓦ treninopippo.it）。**Citysightseeing Genova** 组织时长 1 小时，有解说的**敞篷巴士**游览（3 月至 11 月每天 9:30~17:00，每 30 分钟一次；€15，儿童 €8 Ⓦ city-sightseeing.com）。周末，旅游局会运营围绕老城的步行游（€12，12~18 岁 €8，不到 12 岁免费 Ⓦ genova-turismo.it）。

热那亚的地址

热那亚是意大利少数有双街道号码系统的城市之一：商业设施，诸如酒吧和餐馆，用**红色**号码（rosso），而所有其他建筑用**黑色**号码（nero）。然而这两个系统并未进行协力管理。这意味着，红号码商店和黑号码商店的距离相差很远。例如，Via Banchi 35 / R 与 Via Banchi 89 / N 相邻，而离 Via Banchi 33 / N 却有几百米。

那亚最好的选择之一。**€70**

Il Salotto di Lucilla Passo Palestro 3/5 ❶ 010 882 391 Ⓦ ilsalottodilucilla.com 地图 p.171 这是一个安静、雅致的民宿，有可爱的起居室和很棒的早餐，就在城中心。有三个房间，两个双人间和一个大床房，有私人浴室和电视、免费 Wi-Fi 和一个舒服的客厅。非常受欢迎，因此一定要提前预订。**€85**

Melia Via Corsica 5 ❶ 010 531 5111 Ⓦ melia-hotels.com 地图 p.171 该酒店设在一个盛大的黑色法西斯时代建筑内，在树叶茂盛的卡里尼亚诺附近，这个当代大酒店（99 个房间）圆滑的线条恰到好处，提供从标准到更大得多的豪华双人房间选择，它们都有平面电视、Wi-Fi（有接线头）和整洁的浴室，按遥控器电视屏幕就投射到镜子上。有舒服的酒吧、餐馆、体育馆和游泳池。如果你希望稍微离开热那亚的嘈杂，它就很好，距离费拉里广场只有 5 分钟的步行路程。**€173**

Ostello di Genova Via Giovanni Costanzi ❶ 010 242 2457 Ⓦ ostellogenova.it 从布里尼奥莱火车站乘巴士 35 路，然后在第一站 Napoli 大街换乘巴士 40 路或 640 路，或者从布里尼奥莱火车站出发始终乘巴士 40 路或 640 路 地图 p.171 热那亚的国际青年旅舍干净且运营得好，并有免费 Wi-Fi，尽管其在城外的位置意味着你将在很大程度上依靠巴士。它在里吉山上，在中心北边。登记处 14:30~午夜开放。宿舍 **€17**，双人间 **€50**

Palazzo Cicala Piazza San Lorenzo ❶ 010 251 8824 Ⓦ palazzocicala.it 地图 p.173 这个精品酒店位于城中心大教堂广场角落里的一座宫殿的第一层。酒店的公共地区装饰富有现代感，经营得非常好。下榻这里，你如同住进一个老宫殿里，这里有宽敞的老房间和高天花板及奇特的装饰，或许只有免费 Wi-Fi 接通互联网才能使你回到现实中来。**€149**

Quartopiano Piazza Pellicceria 2/4 ❶ 010 928 9738 Ⓦ quarto-piano.it 地图 p.173 该酒店在一个很棒的位置，恰好在老城中心。仿佛一片宁静且高雅的绿洲，超时髦的房间里有浴室、可爱的现代起居室，客人还可以充分利用免费 Wi-Fi。酒店还有一个露台，供客人欣赏周边景色。虽然酒店位置有点远，但它是在城里的这个部分最好的选择之一。**€90**

3

餐饮

大多数意大利城市都是吃美食的好地方，但热那亚是最好的之一，有一系列奇异的便宜饮食店和高消费的餐馆。街道上到处都可以吃到法拉利（鹰嘴豆薄饼）和香草橄榄油面包。与新城比起来，在老城吃饭更加容易，那里有很多好地方可以享用 pasta al pesto、pansotti alle noce 和各种美味的鱼和海鲜。

咖啡馆和甜品店

Bar Berto Piazza delle Erbe 6 /R ❶ 010 275 8157 地图 p.173 这是一个狭窄的需站立饮用的咖啡吧。1904 年由贝托先生建立，他向西走了大约 15 千米到阿比索拉的陶瓷制品中心收集多彩的小块瓷砖碎片来装饰咖啡吧的墙壁。这里有很多座位摆在外边的步行广场上，而它是一个忙碌、新潮的地方，客人可以享用咖啡、啤酒或价格公道的便餐。这里提供相当好的比萨饼，从€ 6 起价，还有意大利面，从大约€ 8 起价。周一至周四 9:00~次日 1:00，周五至周日 9:00~次日 2:00

Bar Pasticceria Mangini Piazza Corvetto 3 ❶ 010 564 013 地图 p.171 这是热那亚最古老的饼店之一，自 19 世纪初就在这里，并在今天还是一流的。它提供一系列奇异的酥皮糕点，座位通常摆在外边，客人可以在这里尽情享用美食。每天 8:00~19:30

Caffè degli Specchi Salita Pollaiuoli 43/R ❶ 010 246 8193 地图 p.173 对于热那亚艺术家、作家和知识分子来说，这里自 1917 年就已经是一个主要的交流地。客人们在这里喝咖啡，同时在镜子（specchi）里欣赏自己，镜子覆盖了华丽的平铺内饰。它既是一个酒吧，也是一个餐馆，在楼下有几个座位，在这里，你可以得到一个 panino（香草橄榄油面包）；楼上提供不断变化的热菜，从大约€ 8 起价。在这里吃午餐非常好。周一至周五 7:00~21:00，周六 8:00~21:00

Fratelli Klainguti Piazza Soziglia 98~100/R ❶ 010 860 2628 地图 p.173 这是一个奥地利风格的咖啡馆，始于 1828 年，树形吊灯下是蛋糕、咖啡和冰激凌，而桌子摆放在外边的广场上。这里是吃午餐的一个很好的地方，提供三明治、意大利面和沙

拉，也适合用早餐。此外，他们还生产榛实新月形面包，称为 Falstaff，很受作曲家朱塞佩·威尔第的喜爱，他在热那亚靠着这些面包度过了 40 个冬季。每天 8:00~20:00

餐馆

★ **Da Gaia** Vicolo dell'Argento 13 ☎010 246 1629 地图 p.173 位于一条细长的小巷中，这是一个一流的饮食店，并且是品尝地道利古里亚美食的好地方，第一道菜和开胃菜€ 10~12，主菜€ 10~18。提供丰盛的 trofie al pesto、利古里亚风格的兔肉和很棒的 tomaxelle（小牛肉卷）。这里有一个意大利餐馆应该有的一切，提供家常食物、儿童餐和地道的当地菜。周一至周五 12:30~14:30、19:00~22:30、周六 19:00~22:30

Da Rina Mura delle Grazie 3/R ☎010 246 6475 Ⓦristorantedarina.it 地图 p.173 Da Rina 已经开业 60 年，并且在热那亚被认为是非常时髦的地方，在滨海区提供了简单的高品质热那亚菜。客人们在奇妙而宁静的饭厅享用鱼汤或 pansotti alle noce，同时欣赏外面的车水马龙，吃饭期间兼顾口服和眼福享受，没有什么待遇比这更好的了。这里价格高但还算公道，客户以中年人为主。这里的食物主要是鱼，然而也有少数肉菜，包括牛排、兔肉。周二至周日 12:30~14:30、19:00~22:30；8 月不营业

I Tre Merli Via Dietro il Coro della Maddalena 26/R ☎010 247 4095 Ⓦitremerli.it 地图 p.173 尽管其位置在红灯区中心，但这也是热那亚最好的选择之一。提供利古里亚菜肴，有一种创新的卷花面包。餐馆设在一个新潮的，经过现代化改造的古老葡萄酒商店和赛马训练场里。cappon magro（€ 14）、兔肉（€ 16）、鱼汤（€ 22）和章鱼沙拉（€ 12）都很美味，还有很多不同的佛卡夏（focaccie）。此外，他们还有很丰富的葡萄酒清单，还有极好的 Birrai 大街的手工艺意大利啤酒。它的分店在热那亚的海滨区（I Tre Merli al Porto Antico ☎010 246 4416）、卡莫利，以及美国的纽约。周一至周五 12:30~15:00、19:30~23:00，周六 19:30~23:00

Le Cantine Squarciafico Piazza Invrea 3/R ☎010 247 0823 Ⓦsquarciafico.it 地图 p.173 有美感的餐馆，在圣劳伦佐广场那边的一个 15 世纪大厦的地下室里。创新的、精心准备的美食与一个很棒的葡萄酒单完美地相互补充，尽管它很昂贵。每天 12:30~14:30、19:30~23:00；8 月的部分时间常常不营业

Maxela Vico Inferiore del Ferro 9 ☎010 247 4209 Ⓦmaxela.it 地图 p.173 自 1790 年就有一个餐馆在这个建筑里，而最新的 Maxela 是一个小连锁店的组成部分。专长于向客人提供肉菜，有大牛排、奇特的碎肉夹饼和各种各样的（猪、牛、羊等的）头、尾、下水做的菜，此外，还有少数意大利面。食物的价格公道，主菜大约€ 12~18。周一至周六 12:30~14:30、19:00~22:30

Östaja dö Castello Salita S. Maria di Castello 32/R ☎010 246 8980 地图 p.173 这是一个很棒的由老城家族运营的饮食店，提供价廉物美的鱼和海鲜特产，诸如章鱼土豆和烤大虾。意大利面€ 9~12，主菜€ 10~12。周一至周六 12:00~15:00、19:00~22:00

Pansön Piazza delle Erbe 5/R ☎010 246 8903 Ⓦristorantepanson.com 地图 p.173 这里自 1790 年开始由同一个家族经营，在这个隐蔽且有活力的广场上一处吸引人的位置上。餐馆的食物非常棒，甚至一些传统食物也如此。周一至周六 12:30~14:30、19:00~22:30，周日 12:30~14:30

Taggiou Via Superiore del Ferroi 8 ☎010 275 9225 Ⓦtaggiou.it 地图 p.173 这是一个酒吧而不是一个餐馆，非常受欢迎。它提供很棒的意大利精选葡萄酒、冷盘和干酪及黑板上写的热菜，特色菜包括各种意大利面、炖肉或肉卷。每天都吸引很多人来这里吃午餐和正餐。这是在老城吃饭的一个很好的选择，午餐有特价菜，在主菜加水或葡萄酒和一杯咖啡时，仅需破费€ 6.5。周一至周六 12:00~15:00、18:00~午夜

Ugo Via Giustiniani 86/R ☎010 246 9302 地图 p.173 这是一个价格公道的饮食店，它坐落在老城中心，就在圣劳伦佐路那边。拥有一群总是兴高采烈的老顾客群，他们在同一张桌子上狼吞虎咽地吃热那亚和利古里亚菜，具体包括大量香蒜沙司、意大利面和海鲜等。这里餐饮的价格比较低，头菜€ 10，主菜€ 12，或两道菜€ 16。周二至周六 12:00~15:00、19:30~23:00

酒吧

Britannia Vico Casana 76 ☎010 247 4532 地图 p.173 这个长期存在的热那亚酒吧就在歌剧院对面，是一个舒适且相当可靠的英国酒馆，提供三明治和烤面包，价格从€ 3.5 起。主菜包括意大利式细面条和碎肉夹饼、鱼和油炸土豆片及煎蛋，价格从€ 8.5 起。周一至周六 11:00~次日 1:00

La Locanda Salita Pollaiuoli 13 ☎348 135 1367 地图 p.173 这是一个相对嘈杂的酒吧，后面有很多座位，然而大多数人倾向于聚集在前台或在外面的街道上。酒吧位于老城一个生机勃勃的热闹地区，这里的啤酒和鸡尾酒价格为€ 5。此外，还配有香草橄榄油面包及饮料，每天 16:00~次日 2:00

附录

书店 Feltrinelli（Via Ceccardi 16；周一至周六 9:00~20:00，周日 10:00~13:00、15:00~20:00 ☎010 573 331），有英语平装本及其他书籍。

足球 热那亚有两支主要球队：一支是热那亚队，它是意大利最老的球队，于 1893 年成立，当时是热那亚板球和体育俱乐部，最初的球员只有英国移

民。另一支是不太出名的桑普多利亚队，曾经是一流的俱乐部，但现在已经沦落到 B 级水平。这两个队都在能容纳 3.6 万人的费拉里体育场比赛，体育场在布里尼奥莱火车站后边。巴士 12 路从 Caricamento 广场出发，巴士 14 路从费拉里广场出发，或者巴士 480 路、482 路从普林西比火车站出发在体育场附近经过，或者你可以从布里尼奥莱用 15~20 分钟走过去。

医院 Ospedale Galliera（Via Volta Alessandro 8 ☎ 010 56 321）是该城最中心的医院，就在胜利广场南边。急诊请呼叫 ☎ 118。

药 店 Farmacia Pescetto（Via Balbi 185/R ☎ 010 261 609），临近普林西比火车站，24 小时开放。

警 察 Carabinieri ☎ 112；Polizia ☎ 113 海岸警备警察 ☎ 010 27 771。热那亚警察总部（Via Armando Diaz 2 ☎ 010 53 661）。

邮局 位于 Via Dante 4B/R（周一至周五 8:25~19:10，周六 8:25~12:35；两个桌有讲英语的工作人员）。分局在两个火车站，工作时间相同。

波内德海岸（Riviera di ponente）

热那亚的西海岸是**波内德海岸**，它是利古里亚建筑物丰富的地区，林立着实用、朴素的度假村、功能性的小镇，以及在举办重大活动时极具吸引力的中世纪地区。在某些方面，它对于完美的家庭假日来说是一个理想的选择，这里的海滩多沙而价格低，所以成千上万的意大利人每年都来这里度假。沿从热那亚到圣雷莫的海岸段的几乎每个住宅区都是度假村，7~8 月极其热闹，此时价格也最高。而在普通的假日城镇中间也有一些精华精点，尤其是令人喜爱的胜地**菲纳莱利古雷**，它位于**诺利**附近，老城中心满是小巷；还有拥有中世纪中心的**阿尔班加**和盛大的旧时胜地**圣雷莫**。这里还可以作为探索 Alta Via dei Monti Liguri 山道的一个很好的基地（见 p.188 框中内容）。

萨沃纳（Savona）

从热那亚出发，沿海岸大约 50 千米，**萨沃纳**是用途最多的利古里亚海岸。它是一个港口城市，经历了第二次世界大战中的一场猛烈战斗后被大量重建。然而，其丑陋的郊区掩藏了一个独特小巧的中世纪中心，即便你不大想在这里过夜，它也值得去看一看，特别是在夏季周六举办大规模的古董和小古玩市场时。该镇出名的主要原因是其"Città dei Papi"（罗马教皇城）的身份，当地人弗朗西斯科・德拉・罗维雷，1471 年成为罗马教皇西克斯图斯四世，而他的侄子朱利安诺于 1503 年成了罗马教皇朱利叶斯二世。这两个人都留下了巨大的遗产，尤其是梵蒂冈的罗马教宗西克斯图斯的小礼拜堂，由西克斯图斯四世建造，而朱利叶斯二世又委托了米开朗琪罗来装饰。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 10:00~12:30、16:00~18:00・免费

萨沃纳富有美感的老区位于有列拱的 Paleocapa 大街右边，这里的景点都集中于**大教堂**。这是一个巨大的建筑，于 17 世纪初建造，以取代被热那亚人破坏的较早的教堂。它是圣方济会的一个女修道院，也是该城对强大的德拉・罗维雷家族的主要纪念馆。这个女修道院包括一个大教堂和罗马教宗西克斯图斯的小礼拜堂。这座小礼拜堂在修道院外，由主教西克斯图斯四世作为一个殡葬纪念建筑献给他的父母。其内简朴的文艺复兴时期纪念物幸存了下来，连同壁画的一些碎片，然而，其余部分后来被以一个浮华的洛可可风格打扮得漂漂亮亮，格调与大教堂完全不一致。内部有一根来自最初教堂的圆柱被绘上了圣母与圣子的壁画。另一侧的小礼拜堂里的一个主要遗迹是保护得很好的镶嵌木唱诗班席位，这是西克斯图斯四世的侄子朱利叶斯二世的一个 16 世纪早期的礼物。

Priamàr 保垒（Fortezza di Priamàr）

Corso Giuseppe Mazzini 1・每天 9:00~18:30・☎ 019 831 0325・🌐 museoarcheosavona.it

穿过通向老城的道路，就在海边，是巨大的 **Priamàr 保垒**。此标志性建筑在 1528 年由热那亚人建造，主要为了纪念热那亚人曾经击败了萨沃纳人。它是一个不规则伸展的建筑群，有绿色的小塔、要塞和庭院，一座大教堂的遗迹在顶上，而一个修道院的遗迹在前面。我们能参观的主要景点是两座博物馆：二层的**桑德罗皮蒂尼艺术博物馆**（Museo d'Arte Sandro

乘火车到卡塞拉

进入利古里亚内陆最好的方式是乘小火车，大概每 90 分钟从热那亚的马厅广场（通过巴士 34 路从普林西比火车站出发可抵达）发一列。火车攀过比萨诺谷（Val Bisagna）并向北转一直到**卡塞拉**（Casella），它在马焦山（Monte Maggio）山脚下一个树木繁茂的小山谷里，从热那亚出发仅仅一小时多一点。到卡塞拉的往返票价是 €2.30（T 010 837 321 W ferroviagenovacasella.it）。卡塞拉是风景如画的**斯特里维亚山谷**（Valle Scrivia）（W altavallescrivia.it）内的很多步行线路的起点，并有 2 家酒店和 6 家餐馆。

Pertini）（周一 9:30~12:30；€ 2.5），陈列着历任意大利总统收集的现代意大利艺术品；**考古历史博物馆**（Museo Storico Archeologico）（夏季周二至周六 10:00~12:00、15:00~17:00，周日 15:00~17:00；冬季周三至周五 9:30~12:30、14:30~16:30，周六和周日 10:30~15:00；€ 2.5），收藏着零碎的希腊和伊特鲁里亚文物，连同一些伊斯兰和拜占庭陶瓷制品。此外，在堡垒的右下方，还有一片小镇海滩。

3

抵达和旅游信息

乘火车 萨沃纳火车站离老城有 10 分钟的步行路，穿过 Letimbro 河：出车站向左走沿路过河并向右转刚好过去大停车场就到达了目的地——Paleocapa 大街。

旅游局 位于 Via Paleocapa 76（周一至周六 9:00~12:30、15:00~19:00，9 月至次年 6 月周二和周三不营业 T 019 840 2321 W turismo.provincia.savona.it）。

住宿和餐饮

Café Due Merli Piazza Maddelena 1/R T 019 833 5010 这是喝一杯咖啡或饮料的好地方，有室外桌子。每天 8:00~22:00

Hotel Riviera Suisse Via Paleocapa 24 T 019 850 853 W rivierasuissehotel.it 它不是城中最好的酒店，但它是最方便的，位于萨沃纳的主街尽头，离火车站只有 5~10 分钟的步行路程。这里的客房和服务都相当好。€70

Vino e Farinata Via Pia 15/R 这是很棒的吃鹰嘴豆薄饼的好地方，有一个外卖柜台和几个座位在里面，饭厅设在后面。提供广泛的菜单，包括鱿鱼、鱼汤，还有其他美食。这里的服务有一点乱，但食物相当好。在这里即使你吃两道菜，也只需花费不到€ 20。周二至周六 12:00~15:00、18:00~21:30；9 月不营业

菲纳莱利古雷（Finale Ligure）

菲纳莱利古雷，离萨沃纳半小时车程，是一个绝对的意大利胜地，夏季挤满了意大利家庭，涌进当地的户外餐馆、海滨区露天市场和户外电影院。很多人沿着公众散步场所进行较远的 passeggiata（闲逛），并穿过古老的小巷。虽然如此，它还是一个绝对令人愉快的地方，有一个漫长多沙的海滩，和整个城镇一样长，从早到晚熙熙攘攘。

城镇的主要部分是**菲纳海滨**（Finalmarina），有一个公众散步场所，两边长满了棕榈树。海滨区后面有一片小且狭窄的商业街区，景点都集中在中间有列拱的维托里奥·埃玛努里奥二世广场（Piazza Vittorio Emanuele Ⅱ）上。该镇的东端是**菲纳庇亚**（Finalpia），位于 Sciusa 河的另一边，其中心是建于 12 世纪的庇亚的圣玛利亚教堂（Santa Maria di Pia），重建得非常绚丽，现为 18 世纪初风格和邻近的 16 世纪有走廊的修道院。而**菲纳博格**（Finalborgo）是菲纳莱利古雷最吸引人的部分，它是一个中世纪有围墙的区域，在内陆 2 千米处，周边耸立的是无遮蔽的岩石立面。该岩石立面深受自由登山者爱好者喜爱，他们周末一般聚集在菲纳博格的加里波第广场（Piazza Garibaldi）的 Bar Centrale。Finalborgo 如今拥有一派时髦气氛，还是一个就餐和购物的好地方，夏季每 40 分钟有免费巴士从菲纳庇亚（Boncardo 酒店对面）和 Brunenghi 大街（车站附近）的尽头出发。你可以在老街上漫步，或者游览一下位于圣卡特琳娜教堂（Santa Caterina）（周二至周日：7 月和 8 月 10:00~12:00、16:00~19:00，9 月至次年 6 月 9:00~12:00、14:30~17:00；€ 4）四廊内的**菲纳莱考古博物馆**（Museo Archeologico di

Finale)。在这个博物馆里你可以看到一大批陈旧的遗迹及在本地挖出的其他人工制品。

抵达和游客信息 菲纳莱利古雷

乘火车 菲纳莱利古雷火车站在城市的主要部分菲纳海滨西端，离主街道和海滨区只有5分钟步行路程。

乘巴士 巴士每15分钟离开菲纳海滨前往菲纳博格，你可以在火车站搭乘。

旅游局 位于海滨区的林荫大道上（Via S. Pietro 14；周一至周六9:00~12:30、15:00~19:00 ☎019 681 019）。

住宿

★ **Castello Vuillermin** Via Caviglia 46 ☎019 690 515 ⓔfinaleligurehostel@libero.it 这个青年旅舍占据一座老城堡，高高地矗立在火车站之上，并有绝妙的海上风景。虽然没有烹饪设施，但条件比大部分旅馆要好得多。10月中旬至次年3月中旬不营业。宿舍€13

Giardino Via Pertico 49 ☎019 692 815 ⓔgiardinofi@libero.it 这个海滨区酒店是一个极好的廉价选择——考虑其中央位置，房间有一系列广泛的选择，一些有共用浴室。€60

Medusa Vico Bricchieri 7 ☎019 692 545 ⓦmedusahotel.it 如果你希望酒店舒服一点并就在海滩上，那么这是一个好的选择，这里有近年经过翻新的房间——然而，最好的可欣赏海上风景的要贵一些。免费wi-fi。€100

Villa Gina Via Brunenghi 6 ☎019 691 297 ⓦvillagina.it 离火车站仅仅2分钟的路程，在铁轨另一侧，有维护良好的房间，有空调和Wi-Fi，舒服的公共区域在楼下，由一位很好的中年女士照顾。€90

露营

Camping del Mulino Via Castello，Finalpia ☎019 601 669 ⓦcampingmulino.it 从菲纳庇亚的中心出发向内陆走10分钟，绕过城堡大街，这个地方有成荫的露营地、很棒的风景，还有价格合理的平房（睡2~4人）。帐篷€24，平房€70

Eurocamping Via Calvisio 37，Finalpia ☎019 601 240 ⓦeurocampingcalvisio.it 这个运营得很好的河边露营地，位于菲纳庇亚的海滨区向内陆大约1500米，有小块地用于帐篷和大篷车，还有精选公寓的一个假日"村庄"。设施包括两个游泳池、一个相当好的餐馆、商店和Wi-Fi。还有往返巴士进城。对于小孩子来说，这里这个地方非常棒。4月至9月开放。周边露营€27

餐饮

Ai Torchi Via Annunziata 12，Finalborgo ☎019 690 531 ⓦristoranteaitorchi.com 这个优雅的餐馆占据菲纳博格内一个古老的橄榄油工厂并提供昂贵的意大利面和鱼类菜肴。这里装修谨慎保守但也有一些现代的时尚感。12:30~14:30、19:00~22:30；每周二和8月不营业

Alla Vecchia Maniera Via Roma 25，Finalmarina ☎019 692 562 这是一个吃当地鱼和海鲜的中心，深受广大顾客的欢迎。最好提前预订，特别是如果你想坐在外边。周二至周日12:30~14:00、19:30~21:00；10月至次年6月的周一至周三不营业

Chiesa Vico Gandolino 12，Finalmarina ☎018 692 516 一个小小的、像小卖部一样的地方，每天有不同的菜单，美味且很便宜，一道头菜€5，一道主菜€7~9，深受当地人欢迎。它提供极好的意大利面和烤肉、鱼类、兔肉菜肴和盐渍鳕鱼（baccalà）。餐馆还有一个提供外卖的Salumeria，位于主街角落（Via Pertica 13），是购买野餐食物的好选择。周一至周六9:00~13:00、16:00~19:00

Patrick Via Roma 45，Finalmarina ☎019 680 007 ⓦristorantepatrick.com 这里提供美味的海鲜意大利面及其他当地特色菜。比当地的其他一些地方更贵一些，但一分钱一分货，价格还算公道：trofie（一种手工意面）€9，海鲜馄饨€12，旗鱼€14此外，餐厅外边的露台很可爱。周一和周二19:30~22:30，周三至周日12:30~14:30、19:30~22:30

阿尔班加（Albenga）

小集镇**阿尔班加**是沿利古里亚海岸区域最吸引人的地方之一，是一个前港口，其河口因被淤泥充塞最终留下了一个可漫步的老区。老区被中世纪的城墙围绕，遵循其古罗马前辈Albingaunum城的格子模式。

该镇的中心是**圣米切尔广场**（Piazza San Michele），那里坐落着雅致的**大教堂**，其主要部分于11世纪建造，并在14世纪初扩大。过了大教堂之后，在城市塔（Torre Comunale）里坐

落着**英戈诺城市博物馆**（Museo Civico Ingauno）（周二至周日 9:30~12:30、15:30~19:30；€3.5）。这座博物馆收藏着一批罗马砖石建筑和碎片，包括一片原始的镶嵌地板，右边是 15 世纪的**洗礼池**。这个精致的建筑在 5 世纪建造，并把一个十边形的外部与一个八边形的内饰结合起来。里面是不完整的镶嵌图案，使徒被描绘为 12 只鸽子。在洗礼池后面北边，大教主的宫殿内容纳着有趣的**教区博物馆**（Museo Diocesano）（Via Episcopio 5；周二至周四 10:00~12:00、15:00~17:00，周五和周六 10:00~12:30、14:30~17:00；€3）。那里有兰弗兰科和圭多·雷尼创作的油画。大教主的部分绘有壁画的卧室，在他的私人小礼拜堂隔壁，也由 15 世纪的壁画来装饰。离这里几米的地方，在 Medaglie d'Oro 大街与 Ricci 大街的交叉点，有 13 世纪的**四歌区凉廊**（Loggia dei Quattro Canti），标志着罗马城镇的中心。再向北大约行进 500 米，走过加里波第广场（Piazza Garibaldi）并沿着 Pontelungo 大街走，你将会看见雅致的、有列拱的 **Pontelungo 桥**。它于 12 世纪建造以方便民众过河，可是河流在桥建成后不久就改变了方向，现在这座桥是一个奇特的风景。

在相反的方向，5 分钟步行过火车站，便是阿尔班加的海滨区和**海滩**。这里的海滩大多数是多沙的，一些地方还免费。

3

抵达和旅游信息

阿尔班加

乘火车 阿尔班加火车站在老镇以东 800 米；在车站外左转并穿过马路，沿 Martiri della Liberta 大街到现代化中心人民广场（Piazza del Popolo）。

旅游局 位于 Piazza del Popolo 11（周一至周六 9:00~12:30、16:00~19:30，周日 9:00~12:30 ❶0182 558 444）。

住宿和餐饮

Da Puppo Via Torlaro 20 ❶0182 98 062 Ⓦdappuppo.it 和 Medaglie d'Oro 大街一样，这是一个基本的像小卖部一样的饮食店，有很棒的便宜的烧烤主食菜单，包括旗鱼、大虾甚至阿根廷牛排。6 月中旬至 9 月中旬周二至周日 18:30~22:00，9 月中旬至次年 6 月中旬周二至周六 12:30~14:00、18:30~22:00

Sole Mare Lungomare Colombo 15 ❶0182 51 817 Ⓦalbergosolemare.it 在阿尔班加的海滨区上，就在海滩对面，这个小酒店有 14 个舒适的房间，装修都很好，有电视而且大约一半有可欣赏海上风景。有 Wi-Fi，但必须付费。€85

托伊拉诺洞（Caves of Toirano）

Via alle Grotte Toirano・每天：7 月和 8 月 9:30~12:30、14:00~17:30；9 月至次年 6 月 9:30~12:30、14:00~17:00・€12・观光每 30 分钟一次，持续 1 小时・❶0182 98 062・Ⓦtoiranogrotte.it

在内陆几千米的村庄**托伊拉诺**（Toirano）外缘，有一个壮观的**托伊拉诺洞**。你可以从旅胜地博尔盖托桑托斯皮里托（Borghetto Santo Spirito）搭乘巴士前往该洞，沿着在村庄的主要部分外 1 千米左右的一条路可抵；开发得很好，有很多地方停车，还有一个咖啡馆及商店。

托伊拉诺洞完全值得一看，它由两个可接近的建筑群组成，由一条人造隧道连接。第一个洞，所谓的 Grotta della Basura，或称为"巫婆的洞"，大约在 1.2 万年前有人居住，而你可以看到明显的脚印和手印，以及保护得很好的熊骨头——它们在大约 2 万年前生活在这里。第二个洞，叫作 Grotta di Santa Lucia Inferiore，有一些值得注意的石笋和钟乳石构造，包括石花和罕见的圆形钟乳石。而在外部及上部，洞穴及教堂上圣露西亚（Santa Lucia Superiore）有一个自然泉，在中世纪献给视力的守护神圣露西亚，因为当时有几个盲人在饮用泉水后不可思议地重见光明。为了你的视力，你也可以喝上一瓶。你还可以在 Da Malin 吃午餐，它坐落在托伊拉诺中央的自由广场（Piazza della Libertà）上。

因佩里亚（Imperia）

阿尔班加以西大约 30 千米是省府**因佩里亚**，这是一个无计划延伸的住宅区，建于 1923 年。当时，墨索里尼把因佩罗河（River Impero）两边的镇区连接在一起。在河西岸是壮丽的**毛里齐奥港**（Porto Maurizio）。从小海滩出发，通过一个蜿蜒曲折的散步道攀上山坡，将会

发现有阶梯的老区耸立着一座巨大的、18 世纪末的大教堂及一系列巴洛克式教堂和雅致的别墅。更宁静的奥涅哥利亚（Oneglia），在**因佩里亚**的东边 2 千米，那是一个更普通的地方，致力于发展渔业和当地橄榄油行业。为了更多了解橄榄油行业，你可以参观由 Fratelli Carli（意大利最著名的橄榄油生产商）建造的**橄榄树博物馆**（Museo dell'Olivo）。博物馆在火车站后面（Via Garessio 11；周一至周六 9:00~12:30、15:00~18:30；€ 5 Ⓣ 0183 295 762 Ⓦ museodellolivo.com），专用于展览这一带的橄榄油行业成就，特别是绿色饮料的生产历史。

住宿和餐饮 因佩里亚

Corallo Corso Caribaldi 29 Ⓣ 0183 666 264 Ⓦ coralloimperia.it 这里有明亮、优美的房间，都有海景，可以俯瞰海滩。**€130**

Croce di Malta Via Scarincio 148 Ⓣ 0183 667 020 Ⓦ hotelcrocedimalta.com 俯瞰老港口，这个建立了很长时间的酒店房间有一点老式，但相当好。**€130**

Osteria dai Pippi Via dei Pellegrini 9 Ⓣ 0183 652 122 小餐馆，靠近水，在毛里齐奥港内，提供主要由当地食材制作的一个小菜单，但也有些令人惊讶，包括慢煮兔肉、很棒的汤团和极好的餐后甜点。它相当受欢迎，因此，你不得不预订。每天 12:30~14:30、19:00~22:30

圣雷莫（San Remo）

在一个宽阔的大海湾上，两个岬角之间，**圣雷莫**在第二次世界大战爆发前大约 60 年里作为一个上等旅游胜地，处在其全盛期。此间，皇后玛丽亚·亚历山德罗芙娜是镇内一个大型俄国社区的首领（柴可夫斯基于 1878 年在圣雷莫完成了《叶甫盖尼·奥涅金》，并创作出了他的第四部交响曲）。过去的一些豪华酒店可以俯瞰大海，特别是位于火车站附近的，现在变得污秽而破碎。在更豪华的城市西部，大批酒店迅速崛起，一季又一季地对欧洲剩下的贵族打开房门。圣雷莫有幸拥有意大利里维埃拉海岸最著名的**赌场**。经过历史风霜的淘洗，这里仍然是一个艳丽而迷人的城镇，有一片好海滩和一个迷宫似的老镇守卫着下面满是棕榈树的人行道。

马泰奥蒂大道（Corso Matteotti）

圣利摩的主动脉是**马泰奥蒂大道**，街道两边布满鸡尾酒酒吧、意式冰激凌店、电影院和服装店，穿过城镇的商业中心。在 143 号，文艺复兴时期的 Borea d'Olmo 宫内设有**公民博物馆**（Museo Civico）（周二至周六 9:00~19:00；免费），藏有一大批与复兴运动有关的当地考古学发现、油画和展品（加里波第在圣雷莫花了相当长的时间）。

赌场（Casino）

Inglesi 街 18 号 · 周一至周四和周日 14:30~次日凌晨 2:30，周五和周六 15:00~次日凌晨 3:30，· 免费 · Ⓣ 0184 59 51 · Ⓦ casinosanremo.it

马泰奥蒂大道远端是该城的标志性建筑**赌场**。这是一个华丽的白色宫殿，有盛大的楼梯和与众不同的塔楼，成为该城老式颓废魅力的缩影。它也是一个剧场，并在每年 3 月主办圣雷莫长期上演的流行歌曲节。任何人都可以游览，只要你有护照（你甚至不必打扮）；或者你可以参观赌博室、屋顶花园和剧场，整个夏季定期有导游导览服务（7 月和 8 月周六 9:30；€ 3）。你可以从剧场左边的侧入口进入。

圣西罗大教堂和拉皮尼亚（Catterdrale di San Siro & La Pigna）

圣雷莫的主街和赌场之上的街道是最有美感的，在那里，繁忙的 Palazzo 大街让路于拥挤的街道并最终让路于罗马式**圣西罗大教堂**（周一至周六上午 8:00~11:45、15:00~17:45，周日 7:30~12:15、15:30~19:00；免费），每个边门上都装饰着与众不同的 12 世纪浅浮雕，教堂内部给人一种非常古老的感觉；注意，15 世纪游行时使用的黑十字架在右边的走廊里。

教堂之上是**拉皮尼亚**，或称"松果"，是圣雷莫最迷人的区，沿 Eroi Sanremesi 广场和 Cassini 广场北边陡峭的小路可抵达。拉皮尼亚因其像北非城堡一样的有拱的过道和小路而知名，显得非常高贵但也很冷清，与下面新鲜而熙熙攘攘的现代街道形成鲜明对比。你可以漫步穿过宁静迷人的街道，从顶上看到的风景也很棒。

Alta Via dei Monti Liguri 山道

Alta Via dei Monti Liguri 山道是一条长途高级道路，长度贯穿整个利古里亚区，从西边的文蒂米利亚出发越过山顶到东边拉斯佩奇亚上的托斯卡纳区边界上的 Ceparana，总距离约 440 千米。这些山峰，形成了阿尔卑斯山与亚平宁山脉之间的连接，它们的海拔并不高，很少超过 1500 米。这也意味着这是一条景色优美的线路，完全利用山峰间的众多关口铺设道路，车辆也容易行驶。这条高速路走完全程将需要几周，但已经被分成了 43 个阶段，每个阶段在 2~4 小时之间，使车辆很容易进去和出来。道路的保障和维护很好，有 rifugi（山中小屋）沿途点缀，还有与众不同的路标（红-白-红 "AV" 标牌）。

不幸的是，从主要海岸城镇前往 Alta Via 的大多数其他部分并不容易，需要你认真仔细地研究线路和巴士时间表，并且好好规划。例如，从第 26 个出入口的 Crocetta d'Orero（在热那亚 - 卡塞拉火车线上）出发，从克罗切塔（Crocetta）向东，有一条容易行驶的线路，行驶 7.8 千米来到第 27 个出入口的 Colle di Creto（历时 2 小时 30 分钟，由热那亚巴士提供服务）。在沿途有一个岔道，可以前往荒芜的小村 Ciatti 及其周边一条可爱的，点缀着鲜花的小路。

关于 Alta Via 的信息，你最好的依靠是 Associazione Alta Via dei Monti Liguri 地图，有全彩的线路地图，连同详细的英语描述和所有 43 个阶段的时间选择（加上沿途的酒店和餐馆）。相关图书和对该高速线路的介绍手册在书店有售。相同的信息也可在 Ⓦ parks.it 上查阅。在主城里的 Club Alpino Italiano 办事处有关于山中小屋的信息，而 Federazione Italiano Escursionismo（PIE）出版的很多图书都介绍了利古里亚所有内陆小路的详细情况。

海滨区（The seafront）

走过赌场，你就会发现两边种满棕榈的林荫大道**因佩拉特里切大道**（Corso Imperatrice）沿中心西边的**海滨区**伸展。就在海滨区后面，是一座拥有洋葱形状圆屋顶的**俄国东正教教堂**（Russian Orthodox Church）。它于 20 世纪 20 年代建造，是圣雷莫的前俄国社区（周二至周日 9:30~12:30、15:00~18:30；免费）的一个代表，尽管其外观比内饰给人印象更深刻。对面是一些小**海滩**，而在另一个方向，Mombello 街带你下到**韦齐奥港**（Porto Vecchio），这里停满了高档游艇，并且两边排满了餐馆和咖啡馆，就在港口东边，离火车站不远，有另一片更大的海滩。

抵达和旅游信息 圣雷莫

乘火车 圣雷莫的现代化地下火车站在城市中心东边，Cavallotti 街上。从这里沿 Garibaldi 大道向东走 5 分钟到马泰奥蒂街尽头。

乘巴士 主要巴士站在 Colombo 广场上，就在城中心，马泰奥蒂街东端。

旅游局 在城中心，火车和巴士站对面，离赌场不远（Largo Nuvoloni 1；周一至周六 8:30~19:00，周日 9:00~13:00 ⓣ 0184 59 059 Ⓦ visitrivieradeifiori.it）。

住宿

Al Dom Corso Mombello 13 ⓣ 0184 501 460 这家酒店有大而优美的房间，地理位置优越，只是有点嘈杂。这里的狗比较多，所以你还需要喜欢狗才适合入住。**€70**

Alexander Corso Garibaldi 123 ⓣ 0184 504 591 Ⓦ hotelalexandersanremo.com 这里离火车站只有 5 分钟的步行路程，这里的房间不能完全达到"美好年代"建筑的高标准，但它们足够好，服务也很友好，还有一个令人愉快的花园在前面，后面可以停车。**€90**

Paradiso Via Roccasterone 12 ⓣ 0184 571 211 Ⓦ paradisohotel.it 如果你希望在忙碌喧嚣的城里找一个相对安静的住处，那么这个地方就是你最好的选择了。它一个家族运营的酒店，有阳光充足的现代房间，有一个僻静的花园和游泳池，还有 Wi-Fi。**€190**

Royal Hotel Corso Imperatrice 80 ⓣ 0184 5391 Ⓦ royalhotelsanremo.com 这座白色的酒店位于圣雷莫的西海滨区之上，这里有很棒的设施——三个餐厅和一个巨大的热盐水游泳池在一个热带花园里，还有装饰可爱、大且近年经过了翻新的房间。**€350**

Villaggio dei Fiori Via Tiro a Volo 3 ⓣ 0184 660 635 Ⓦ villaggiodeifiori.it 这是一个设施齐全的

右页图：科尔尼利亚，五渔村（见 p.198）>



露营地，在城西大约 2 千米，有帐篷和大篷车的空间，还有可出租的木别墅和平房。全年都开放，但在旺季最好提前预订。帐篷大约 €60，木别墅 €180

餐饮

Café Permare Corso N. Sauro 42/44 ☎0184 503 755 🌐cafepermare.it 这是一个现代化的咖啡馆—餐馆，午餐和正餐都很好，每天有特价菜，€ 9~14，晚上有比萨饼，宽舒的露台可以俯瞰港口。里面还有一个新潮酒吧。每天 12:00~ 次日 2:00

Cantine Sanremesi Via Palazzo 7 ☎0184 572 063 这是一个非正式的红酒吧，有几张桌子在外面，可以停下来吃一顿很好的午餐，有很棒的香草橄榄油面包和很多意大利面及利古里亚特色菜，像土豆和章鱼沙拉和 sardenaira（一种用西红柿、洋葱和大蒜做的利古里亚比萨饼）。大多数选择只需花费€ 10 或更少。周二至周日 12:00~15:00、18:00~ 午夜

Nuovo Piccolo Mondo Via Piave 7 ☎0184 509 012 这是马泰奥蒂街的一条小巷中的饮食店，有桌子在户外，并提供美味的利古里亚特色菜，诸如夹馅风尾鱼和意大利面，有自制香蒜沙司、蚕豆和小胡瓜（€ 10.5）。业主英语讲得很好。不支持信用卡消费。周二至周六 12:30~14:00、19:30~21:30

3

雷万特海岸（Riviera di Levante）

热那亚东边的海岸，别名是**雷万特海岸**，与其西边相似的部分相比更美丽多样。是很多意大利人想摆脱日常生活和工作中的烦恼时的首选度假地。这里有一系列城镇和村庄，当地人曾经通过渔业和珊瑚潜水谋生，但已在 30 年前发展成为旅游胜地。它是一块显赫而崎岖的海岸，悬崖绝壁和海湾被松树与橄榄树覆盖，有很多非常吸引人的地方。在**菲诺山**海岬上交叉往来的小路是从被踏平的旅游线路下来的一个很棒的方式，而两边的港口城镇——**卡莫利**接近热那亚而**圣玛格丽特**在迪古里奥海湾（Golfo di Tigullio）内——都值得一游；当然**菲诺港**本身也是一些有声誉的高消费阶层的度假地。其他旅游重点包括较大的、生气蓬勃的景点，像**拉帕洛**，和较小的、较宁静的地方，像**塞斯特里莱万泰**。再向东，主路（尽管不是铁路）向内陆前进，迂回过悠闲的海滩城镇**莱万托**和壮观的**五渔村**海岸（现在是一个国家公园，也是很棒的有组织的步行地）。道路在海军港口**拉斯佩奇亚**再次与火车线结合，港口在诗人海湾的最前头，海湾两侧，**韦内雷港**和**莱里奇**（后者几乎在托斯卡纳内）都非常迷人。

海岸渡船

从热那亚、卡莫利和菲诺港出发的渡船

夏天，几十艘**船**在沿迪古里奥海岸及以外的景点服务。船在热那亚的旧港和卡莫利、圣弗罗托索和菲诺港之间往返，每天几次（见 p.179）。Golfo Paradiso（Via Scalo 3 ☎0185 77 209 🌐golfoparadiso.it）运营定期渡船，把卡莫利与安静的**彭塔基亚帕**（Punta Chiappa）连接起来，该地是在阳光下游泳和晒太阳的理想地方，还可到**圣弗罗托索**（5 月至 9 月：至少每小时一班，10 月至次年 4 月：周一至周五每天 3 班、周六和周日每小时一班；到彭塔基亚帕的往返票 €9，到圣弗罗托索的往返票 €12）。还有从卡莫利到菲诺港（往返 €17）及到**五渔村**和**韦内雷港**（往返票 €28）的线路。

其他服务

另一条线——**Servizio Maríttimo Tigullio**（Piazza Mazzini 33，Santa Margherita Ligure ☎01 85 284 670 🌐traghettiportofino.it）夏季在**拉帕洛**、**圣玛格丽特**、**菲诺港**与**圣弗罗托索**之间每小时往返一次，每个城镇之间大约 15 分钟，而在菲诺港与圣弗罗托索之间半小时（拉帕洛到圣弗罗托索费用是往返 €15.5）。相同线路上还有可爱的**夜间远足**活动（7 月的周六及 8 月的周五和周六），同一公司还运营沿海岸到塞斯特里莱万泰和到五渔村（往返 €24.50）的服务；其特级的五渔村旅行（夏季每周 13 次）使你中途在里奥马焦雷、蒙泰罗索（吃午饭）和韦尔纳扎停留，从圣玛格丽特出发是 €32。

开放还是限制?

如果你在5月的第二个周日游览卡莫利，一定不要错过鱼节（Sagra del Pesce），周六夜里在焰火和大篝火后进行。这个活动起源于庆祝大海的慷慨给予，并对卡莫利的渔民保持着深远的影响。人们从海中捕获上千尾鲜鱼，放进一个设立在港湾的巨大的煎锅里，并免费分发给所有人，作为大海丰盛馈赠的一个证明。最近几年，该活动已经被一些吹毛求疵的意见所困扰：官僚主义者认为用大约4米宽的煎锅来煎鱼，是危害健康的举动，甚至有人指责活动组织者是在海上解冻冻鱼冒充鲜鱼。虽然如此，当地对该节日的热情一点也没有减小。

卡莫利（Camogli）

卡莫利是“盐分最多、最粗糙、海盗最猖獗的小地方”，这是当时狄更斯访问该镇时的说法。此外，它还有“鱼腥味、海草和老绳索”，作者如是说。在狄更斯造访之后，卡莫利粗糙的外貌已经慢慢褪去，现在是这块海岸最吸引人的地方之一。该镇的名字是 Casa Mogli（妻子之屋）的缩写，来自航海持续多年，妇女管理港口而男人都不在的日子。在航海时代，卡莫利拥有一个700艘船的巨大舰队，舰队曾经为拿破仑送行。卡莫利在蒸汽时代衰落了，但如今已经作为一个上等度假地而复兴，在原来设施的基础上，度假设施不用花费多少钱就围绕着海岸纷纷建立起来。

卡莫利的众多19世纪公寓塔楼在滨海区上林立密布，而一个小岬顶上是建于中世纪的**龙堡**（Castello Dragone），城堡一边有一个繁忙的**港口**，停满了渔船，另一边是小鹅卵石**海滩**的一部分，后面是排得长长的酒吧和餐馆。

3

抵达和旅游信息

卡莫利

乘火车 火车站就在内陆，从卡莫利中心上坡，5分钟步行路程。

旅游局 离火车站不远（Via xx Settembre 33；周一至周六 9:00~12:30、15:00~19:00，周日 9:00~12:30 ⓣ0185 771 066 ⓦprolococamogli.it）。

住宿

Augusta Via Piero Schiaffino 100 ⓣ0185 770 592 ⓦhtlaugusta.com 这是一个超值的家族运营酒店，就在港口上边，有迷人的空调房，都是套间，有 Wi-Fi。€100

Casmona Salita Pineto 13 ⓣ0185 770 015 ⓦcasmona.com 这个酒店从镇中心上行接近火车站就可以看到，设在一座海滨区内的19世纪别墅里，有明亮且优美的房间，可享受海上风景和阳台、Wi-Fi和卫星电视。€105

Cenobio dei Dogi Via Cuneo 34 ⓣ0185 72 41 ⓦcenobio.it 这是卡莫利最传统的高档酒店，过分奢侈，曾经是热那亚共和国总督的夏宫，有自己的公园、海滩、游泳池、网球场和餐馆。其位置完美，在很容易抵达的范围内，但看不到海景。€330

Villa Rosmarino Via Figari 38 ⓣ0185 771 580 ⓦvillarosmarino.com 它就在镇外，是在卡莫利住宿的最佳选择，离火车站仅有5分钟步行路程。这是一个位于19世纪宫殿内的精品酒店，6个新潮的白色房间悬挂着当代艺术品，有豪华地面和一个游泳池。€220

餐饮

La Camogliese Via Garibaldi 78 ⓣ0185 771 086 就在海滨区上，有镇内最好的风景和最可靠的菜单，这里提供很棒的蛤蜊和蚌类，可以搭配或不搭配意面；意大利薄脆饼（ficaccia di Recco）和香草意粉（trofie al pesto）的价格都很公道。服务因时而异，取决于他们的忙碌程度。每天12:30~14:30、19:30~22:30

Nonna Nina Viale F. Molfino 126, San Rocco ⓣ0185 773 835 ⓦnonnanina.it 这家餐馆是卡莫利的最佳选择，离海滨区大约10分钟步行路程，在菲诺港岬上，提供极好的鲜鱼和很棒的利古里亚食物，用当地材料烹调。餐馆设在一所华丽的老房子里，有花园可以俯瞰大海，菜单随着季节而改变。12:30~14:30、19:30~22:00；周三不营业

菲诺港（Portofino）

在一条狭窄而危险的弯路尽头，圣玛格丽特以南 5 千米处，就是魅力十足的**菲诺港**。该港位于一个隐蔽的水湾内，周围是草木茂盛被柏树和橄榄树覆盖的斜坡。它是一个 A 级胜地，已经吸引了野心勃勃的银行家和名流们多年，停泊在外面的巨大的游艇队可以说明这一切。它是一个很小的地方，既吸引人同时又使人感到不愉快，密密麻麻挤满了相当于其面积 2 倍的高档商店、酒吧和餐馆。对于那些希望住下来的人来说，这里的住处超级昂贵；但有钱人对此并不感到吃惊，好像只有奢侈才配得上菲诺港的中心。

从菲诺港向西北走，利用一条险峻的，有台阶的小路通过葡萄园和果园，来到奥尔米（Olmi），再往前便可到达**圣弗罗托索**（见 p.193）。这里最好的多沙**海滩**是位于**帕拉基**（Paraggi），晶莹闪烁的小湾。向圣玛格丽特方向往回走 2 千米，在海岸路上（巴士可根据要求停车），海边有小鹅卵石沙滩和两个酒吧。

为了享受到菲诺港田园诗般的美景，可以沿着小路从港口向南上到海岬上。距离村庄 5 分钟路程的是**圣乔治教堂**（San Giorgio），据说教堂里藏有圣乔治的遗物。再向上走 10 分钟是壮观的**布朗城堡**（Castello Brown）（每天：夏季 10:00~19:00，冬季 10:00~17:00；€ 4 Ⓦ castellobrown.it），从其露台可以欣赏到小型菲诺港激动人心的景色。这个城堡的历史可以追溯回古罗马时期，而现在频繁主办艺术和摄影展。城堡根据其前业主，英国领事蒙塔古·叶慈·布朗命名，他在 1867 年买下了它并开始改造它。1870 年，布朗在主露台上为他的婚礼种了两棵松树：一棵为了他自己，另一棵为了他的妻子爱格妮斯·贝灵厄姆。这两棵树今天仍然是一个户外写生的卓越的特写景物。景色优美的小路延伸了 1000 米左右，下到海岬的真正顶点 Faro（灯塔），回来的唯一方式是走来时的小路。

3

抵达和旅游信息 菲诺港

乘巴士和渡船 有定期巴士从附近的圣玛格丽特到菲诺港（每 15~20 分钟 1 班）；官方说需要 15 分钟船程，但实际花费的时间更长。实际上，夏天跳上一艘从圣玛格丽特出发，定期往返的船更快和更容易。你还可以从卡莫利出发，更容易抵达菲诺港，不过需要的时间稍微长一点。

旅游局 位于 Via Roma 35（夏季每天 10:00~13:00、15:00~19:00，冬季周二至周日 10:30~13:30、14:30~16:30 Ⓣ 0185 269 024）。

在菲诺港周边步行

菲诺港海岬作为菲诺港区域国家公园（Parco Naturale Regionale di Portofino）（Ⓦ parks.it）被保护并被悬崖绝壁和小山凹包围，它是在里维埃拉海岸上**散步**的最佳地区之一。**菲诺港山**（Monte di Portofino）612 米的海拔高度，足够拥有迷人的风光，但还没有高得要求任何人需要有专业徒步旅行的高超技艺。这里有小径穿过布满野百里香、松树和圣栎的斜坡，夏天蝉鸣声不绝于耳。从顶峰看，连绵起伏的岬上风景让人激动不已。很少人在这些引人注目的小路上散步，因为它们曾经相当陡峭，后来经过修整才变平坦，而且有足够的地方停下来休息。

最好的小路之一环绕整个海岬，从**卡莫利**开始，在海岬的西边。这条小路在**圣罗科**（San Rocco）（221 米）以南 1 千米逐渐升高，然后沿海岸向南到彭塔基亚帕（Punta Chiappa）上的一个观察点，然后向东转到景色优美的 Passo del Bacio（200 米），升高到一个山脊顶部然后逐渐下降，通过橄榄树和棕榈到**圣弗罗托索**（从卡莫利出发 3 小时）。它继续向东，越过一个小岬并到 Punta Carega 上荒凉而美丽的悬崖绝壁顶上，然后通过小村庄普拉托、奥尔米和 Cappelletta，并顺着台阶到菲诺港（从卡莫利出发 4 小时 30 分钟）。当然，你还有足够多可供选择的线路。在圣罗科以南大约 1 千米，一条更容易行走的小路在内陆分叉上行到 Portofino Vetta 和 Pietre Strette（452 米），然后再次向下通过树林到圣弗罗托索（从卡莫利出发 2 小时 30 分钟）。Ruta 是一个小村，海拔 250 米，在菲诺港山北边，由从卡莫利、圣玛格丽特和拉帕洛出发的巴士服务。还有一条宁静的、几乎没有被踩出的小路从 Ruta 出发，向上到山顶（2 小时），或者你可以中途改道，穿过乡村到奥尔米并上行到菲诺港（从 Ruta 出发需 2 小时 30 分钟）。

住宿

Eden Vico Dritto 8 ⓣ0185 269 091 ⓦhoteledenportofino.com 这可能是菲诺港最便宜的住宿选择，位于镇中心的花园内。住宿条件非常好，有简单装修的房间，带阳台可欣赏花园。淡季周中价格会大大下降。**€290**

Splendido Viale Baratta 16 ⓣ0185 269 551 ⓦhotelsplendido.com 这个酒店高高耸立在村庄之上，如果预算充足，这就是你想要住的地方。这里有豪华得惊人的地板和摄人心魄的风景，尽管位置有点偏，但游泳池、网球场、风景和两个餐馆意味着你无论如何都不想早早离开。对于那些忙碌的人来说，还有另一个较小的选择——Splendido Mare，就在下面的港口处。**€1000**

餐饮

Chuflay Via Roma 2 ⓣ0185 269 020 它就在港口上，位于壮丽的海滨区。午餐时间提供一个相对小规模的、国际化的菜单，而在晚上有更令人激动的当地美食。这些食物都很棒，特别是鱼和海鲜，地理位置极佳，而且价格不会高得令人惊讶。夏季每天 12:30~15:30、19:30~23:00

Il Pitosforo Molo Umberto I9 ⓣ0185 269 020 ⓦpitosforo-portofino.it 这个餐馆是菲诺港海滨区最好的选择之一，它的位置非常好，并提供极好的食物。鱼特别棒，但要有心理准备，因为这里的食物不便宜，你还需要提前预订。周三至周日 12:30~14:30、19:00~22:30

3

圣弗罗托索（San Fruttuoso）

圣弗罗托索是始建于一千年前的妩媚华丽的修道院，占据了菲诺港山南部山下一个独特的小海湾。抵达这里的方式是步行或乘船，旺季，几十艘船实际上在沿海岸的每个港口往返。夏季周末，这个微小的小鹅卵石海滩和教堂拥挤而令人不舒服，但在淡季（或者在黎明或黄昏，允许偶尔的夜间巡游），圣弗罗托索对于几乎无所事事的人来说是一个宁静且极好的地方。海滩上有几个简单的餐馆，提供三明治、意大利面和蒸蚌类。其中最大的餐馆是 Da Giovanni（ⓣ0185 770 047），可提供简单的房间，但需要提前预订。

圣弗罗托索修道院（Abbazia di San Fruttuoso）

每天：6 月至 9 月中旬 10:00~17:45，4 月、5 月和 9 月末 10:00~16:45，1 月至 3 月和 10 月至 12 月 10:00~15:45 · €5 · ⓣ0185 772 703 · ⓦsan-fruttuoso.eu

圣弗罗托索修道院最初建造是为了容纳 3 世纪殉教者圣弗罗托索的遗物，这些遗物于 771 年在摩尔人入侵后从西班牙带到的。它在 984 年重建，有了一个与众不同的拜占庭风格圆顶和独具特色的水边拱门。后来成了一所本笃会修道院，并对周围农村进行控制。多里亚家族在 16 世纪接管修道院，在附近增加了防御性的多里亚塔（Torre dei Doria）。这个小巧、雅致的教堂有紧凑的小回廊和 6 座多里亚家族的坟墓。

深渊基督（Cristo degli Abissi）

在海岬那边，有一座建造于 1954 年，称为**深渊基督**的铜像，2.5 米高，被安放在水下 17 米深处的海床上。这个铜像用来纪念在海上失去生命的潜水者，并保护那些还在波浪下工作的人。有很多出租艇排队等着带你到那里。

圣玛格丽特利古雷（Santa Margherita Ligure）

圣玛格丽特利古雷是一个小巧可爱、十分吸引人、满是棕榈树的胜地，位于一个水湾内，那里有盛大的酒店、花园别墅和闪闪发光的海湾风景。白天，新潮的意大利年轻人游逛在街道上，或者乘坐喷气式滑水车围绕着港口呼啸而过，其余人则在晒日光浴或光顾意式冰激凌店。圣玛格丽特的住宿比菲诺港便宜得多，与拉帕洛相比它也并不算拥挤。这里可以乘船和火车沿海岸来来往往，也可以步行探索乡村。

该镇有两部分：一部分是围绕着港口和花园和小小的镇海滩；另一部分是海岬周围更富有商业气息的港口。中间有一座小**城堡**，而在其后是建造于 16 世纪，拥有绿树成荫花园的**杜拉佐别墅**（Villa Durazzo）（1 月至 3 月 9:00~17:00，4 月和 10 月 9:00~18:00，5 月、6 月和 9 月 9:00~19:00，7 月和 8 月 9:00~20:00；免费），有时会主办艺术展等活动。这里有一个相当好但

面积较小的城镇**海滩**，最好的海滩在镇外，可通过巴士抵达。从市镇向南往菲诺港方向行进是帕拉基（见 p.192），而在镇北边，道路下降到 San Michele di Pagana，那是海湾中的一块海滩。除了海滩上的酒吧和水晶般清澈的海水，参观圣米歇尔教堂（San Michele）中收藏的凡・代克创作的《耶稣受难》（Crucifixion）也是游客慕名而来的原因。

抵达和旅游信息　　圣玛格丽塔利古雷

乘火车　圣玛格丽塔火车站俯瞰港口，从镇中心和海滨区出发约 5 分钟的步行路程。

乘巴士　前往菲诺港、圣米歇尔和拉帕洛的巴士就停在镇中心的旅游局办事处外边。

旅游局　就在海滨区（Piazza Vittorio Veneto；每天 9:30~12:30、13:00~20:00　Ⓣ0185 287 485）。

住宿

Albergo Fasce Via L. Bozzo 3　Ⓣ0185 286 435　Ⓦhotelfasce.eu　这是一个价格适中的好酒店，位置极佳，在一个宁静的小巷中，有相当多的房间和一个全景露台。客人可以免费使用自行车。€125

Continental Via Pagana 8　Ⓣ0185 286 512　Ⓦhotelcontinental.it　就在圣玛格丽特的一群酒店之中，离中心 5 分钟步行路程，房间宽敞，有阳台、海景、一个可爱的露台和花园，还有私人洗浴设施。价格也令人满意。€220

Lido Palace Via Doria 3　Ⓣ0185 285 821　Ⓦlidopalacehotel.com　这个令人印象深刻的海滨区酒店就在圣玛格丽特的小海滩旁边，并有宽敞的现代房间，可以选择山景或海景。酒店内还有餐厅、酒吧和健康中心，其主要优点是在同样高档的酒店之中它位于市镇的最中心。€200

餐饮

Dei Pescatori Via Bottaro 43　Ⓣ0185 286 747　Ⓦnavicello.it/trattoriapescatori　圣玛格丽特最古老的餐馆，这是一个好地方，在老港口内的滨海区，有传统鱼菜，诸如烤鱼和土豆、橄榄和松仁（€16.5），加上很棒的 trenette alle pesto 和 pasta alle noce，用自制意大利面制作。12:30~14:30、19:00~22:30；周二不营业

L'Ancora Via A. Maragliano 7　Ⓣ0185 280 559　这是一个物超所值且价格适中的传统鱼餐馆，你需要从老港口内的滨海区往回走一个街区就可以到达，它是品尝烤鱼和土豆的一个很棒的地方。这里的食物非常简朴但烹饪味美，没有户外座位。12:30~14:30、19:00~22:30；周二不营业

★ **Trattoria Baicin** Via Algeria 5　Ⓣ0185 286 763　这是一个非常好而且价格公道、由家族运营的海鲜餐馆，就在镇中心，滨海区公园后面。提供很棒的利古里亚特色菜，诸如旗鱼、番茄沙司和橄榄，并提供一种很棒的油煎杂拌（fritto misto）和自制意大利面及香蒜沙司。头菜大约€5，主菜€10~15。周二至周日 12:00~15:00、19:00~22:00

拉帕洛（Rapallo）

拉帕洛与沿海岸的任何别的地方相比都更大，并有更多城市的感觉，它是一个高度发达的旅游胜地，玻璃餐馆和豪华酒店挤满了面向南的海湾。令人愉快的**老城**位于海滨区酒店的后面，另外，该城的标志性建筑是大**码头**和**城堡**，现在转变成了一个会展空间，位于一个小堤道的尽头。尽管海湾很美，但拉帕洛的**海滩**并没有太多游人：有一个免费的鹅卵石地块就在城堡旁边，还有一些付费海滩在靠近里维埃拉的海湾的另一侧。

抵达和旅游信息　　拉帕洛

乘火车　拉帕洛火车站离 Molfino 广场附近的海有 5 分钟的步行路程，你可以从车站出发沿 Italia 大道走，并在 Cavour 广场左转，就到了老镇和海滨区。

乘巴士　巴士在海滨区的圣玛格丽特端及火车站停靠。巴士是从圣玛格丽特到这里的最简单的方式，每 20 分钟一班。

旅游局　位于 Lungomare V. Veneto 7（周一至周六 9:30~12:30、15:30~18:30　Ⓣ0185 230 346）。

住宿

Bandoni Via Marsala 24　Ⓣ0185 50 423　Ⓦalbergobandonirapallo.com　该酒店在一个很好的老宫殿中，这是拉帕洛最便宜的住宿地。有独立套房和共用浴室房间。虽然它是老式酒店而且一些地

方有点破旧，但它干净而简朴，并有很棒的位置，就在滨海区。€90

Excelsior Palace Via S. Michele di Pagana 8 ☎0185 230 666 🌐excelsiorpalace.it 这是拉帕洛的旗舰五星级酒店，就在镇西边，高耸在海岸之上，有华丽而奢侈的房间、一个现代温泉区和两个优雅而浪漫的餐厅。€200

Miramare Lungomare V' Veneto 27 ☎0185 230 261 🌐miramare-hotel.it 这是一个令人愉快的酒店，有宽敞且一尘不染的房间，可以俯瞰大海。这里服务好且价格常常很便宜，即使在旺季也是如此。€170

Riviera Piazza IV Novembre 2 ☎0185 50 248 🌐hotelrivierapallo.com 1923年，海明威就住在这个美好年代风格、由家族拥有、可俯瞰大海的酒店里，当时海明威写下了他的超短篇小说《雨中的猫》。现在，这里的服务很好而且房间环境也不错，有阳台和海景，但其历史感已因其现代化装修而渐渐消失。€120

Stella Via Aurelia Ponente 6 ☎0185 50 367 🌐hotelstella-riviera.com 这是一个价格不贵而且服务热情的地方，有一个屋顶露台和相当好的房间，其中两个房间还有小阳台。€130

餐饮

★ **Antica Cucina Genovese** Via S. M. del Campo 133-139 ☎0185 206 036 🌐anticacucinagenovese.it 在镇外2000米处，这个地方不但可以教你品尝当地一些最好菜肴，还教你学习如何烹调。这里的食物特点就是当地的农产品特别多，有很多蔬菜选择，而厨师会给客人做烹调所有东西的示范，从馄饨到干酪香草橄榄油面包。周二至周日12:30~14:30、19:30~21:30

Da Mario Piazza Caribaldi 23 ☎0185 51 736 🌐trattoriadamario.com 这里价格公道，服务员会把很棒的海鲜端到外面拉帕洛的中世纪拱廊下的桌子上。意大利面€7~11，主菜€15~20。它非常受欢迎，因此你需要预订，或者排队。12:30~14:30、19:00~22:30；周三不营业

O Bansin Via Venezia 105 ☎0185 231 119 🌐trattoriabansin.it 这是一般人可负担的老镇餐馆，在这里你可以品尝拿手的意大利面和香蒜沙司、西红柿和奶酪。周一至周六12:00~14:30、19:30~22:00，周日19:30~22:00

塞斯特里莱万特（Sestri Levante）

在拉帕洛以东大约20千米，**塞斯特里莱万特**是另一个大型旅游目的地，与其较傲慢的邻居相比十分不同，其中心在两个海湾：拥有宽阔且有遮阳伞的多沙海滩的寓言湾（Bay of Fables）和拥有一个独特的沙弯道，被颠簸的渔船俯瞰的寂静湾（Bay of Silence）之间的一片狭窄的地峡上。该镇以前是一个渔村，气氛放松，是沿这段海岸停留的较好的地方之一，老区内有很多相当好的酒店，都在从该镇海滩容易到达的步行距离内。

抵达和旅游信息

塞斯特里莱万特

乘火车 火车站离海滩10分钟步行距离，在小镇的现代化部分的罗马大街（Viale Roma）尽头，Caduti di Via Fani广场上。

旅游局 在老中心和火车站之间的一个亭子里（Piazza Sant'Antonio 10；每天9:30~13:00、14:00~17:30 ☎0185 457 011）。

住宿信息

Due Mari Vico del Coro 18 ☎0185 42 695 🌐duemarihotel.it 由于其位置俯瞰塞斯特里的两个海湾而得名，有花园和一个游泳池，以及相当大且富丽堂皇的房间，有停车场。地理位置优越，但如果你步行前往，离车站有点远。€125

San Pietro Via Palesto13 ☎0185 41 279 🌐albergoristorantesanpietro.com 一个简朴的酒店，但在一个很棒的位置，离寂静湾的沙滩仅几步距离。楼下还有一个家常餐馆。€70

Villa Jolanda Vico Pozzetto 15 ☎0185 41 354 🌐villaiolanda.it 在海湾的远端，并有很好的带阳台的房间，一个多荫的露台和花园可享受户外早餐。还可以停车。€85

餐饮信息

Cantina del Polpo Piazza Cavour 2 ☎0185 485 296 舒适的黑木装饰餐馆，有屋顶露台，海鲜和鱼类菜肴都很好，大多数€10~15，每天的特色菜会写在一块黑板上，种类丰富。还有总体上友好的服务。每天12:30~14:30、19:00~22:30

L'Osteria Mattana Via XXV Aprile 34 ☎0185 457 633 🌐osteriamattana.com 像小吃店一样的餐馆，有长桌子，提供利古里亚特色菜，用粉笔写

在黑板上，如很棒的法利纳塔（鹰嘴豆薄饼）、海鲜意大利细面条、炖章鱼土豆等，都是简单的材料，有时伴有现场爵士乐。只收现金。周二至周四 19:30~23:00，周五至周日 12:30~14:30、19:30~23:00

Millelire Via XXV Aprile149/153 ⓣ0185 41 191 ⓦmillelire.it 艳丽的酒吧，是享用香草橄榄油面包和午间快餐的一个好地方，也可以点上一杯鸡尾酒，偶尔还有现场音乐表演。周一至周六 11:00~午夜

莱万托（Levanto）

停泊在五渔村的最西端，不招摇的旅游小镇**莱万托**根据利古里亚标准来看，相当与世隔绝，但它有一个很好的多沙**海滩**（吸引了浪花似的人群），不昂贵的酒店和便捷的交通网络，这使它成为探索该地区的最好基地。小城本身没有真正的风景——只有在中央人民广场（Piazza del Popolo）上的城市凉廊（LoggiaComunale）以及马路对面，属于老城部分的黑白条的**圣安德烈亚教堂**（Sant'Andrea），还有奇特的中世纪城墙幸存的一段——但该镇是一个令人愉快，在极大程度上纯粹的意大利海滨度假地。

3

抵达和旅游信息

莱万托

乘火车 火车站在内陆离海滨区 10 分钟步行路程的地方。

旅游局 就在海滩边（Piazza Mazzini3；周一至周六 9:00~13:00、15:00~18:00，周日 9:00~13:00 ⓣ0187 808 125）。

住宿

Acqua Dolce Via Semenza 5 ⓣ0187 808 465 ⓦcampingacquadolce.com 就在老镇的中世纪城墙附近，这是镇中和周边几个相当好的露营地里位置最中心的。11 月中旬至 12 月中旬、1 月中旬至 2 月不营业。周围帐篷 €29

Europa Via Dante Alighieri 41 ⓣ0187 808 126 ⓦeuropalevanto.com 这个迷人的老式酒店是在莱万托中心最好的住宿选择之一。它不热衷于现代化生活设备，而是把简单的事情做好，有令人愉快的、清洁的房间和暖心的服务。€116

Maremesco Via Vecchia Mesco10 ⓣ0187 808 154 ⓦmaremesco.it 一个地处隐蔽，气氛懒洋洋的民宿，在通向蒙泰罗索的小路上；流木雕刻品和海滩玻璃镶嵌装饰着房间和露台。从镇子上行 10 分钟的步行路程就有引人入胜的风景，天热时，还可以在老板亲手建造的游泳池里泡一泡。€70

Ospitalia del Mare Via S. Nicolo ⓣ0187 802 562 ⓦospitaliadelmare.it 一个清洁、现代化且位于中心的青年旅舍，有从 4 张床、6 张床和 9 张床宿舍到双人和单人房间的多种选择。免费 Wi-Fi，还有小型摩托车、自行车和冲浪板租赁。宿舍 €22.50，双人间 €60

Stella Maris Via Marconi 4 ⓣ0187 808 258 ⓦhotelstellamaris.it 是莱万托最好的酒店，建于 19 世纪的 Vannoni 宫里有几间豪华的客房，其他房间则在一个更现代化的附属建筑里。€150

餐饮

Antica Trattoria Centro Corso Italia 4 ⓣ0187 808 157 这里有足够的空间，包括室内和室外的。这是莱万托营业历史最久的餐馆之一，提供镇内极好的食物和最好的服务。12:30~14:30、19:00~22:30；周二不营业

Bruna Piazza Staglieno 42 ⓣ0187 807 796 户外有少量餐桌，室内空间也比较宽敞。这个地方没有什么特别迷人之处，但比萨饼的味道绝对拔尖且价格公道。不足为奇，你不能预订，因此不得不等待桌子。每天 12:30~14:30、19:00~22:30

Da Rino Via Garibaldi 10 ⓣ0187 813 475 在老莱万托的中心，这个餐馆有户外餐桌，还有位于街对面用于容纳大量用餐客人的餐厅。其菜单不是特别有新意，但海鲜意大利面一向不错。每天 12:30~14:30、19:00~22:30

Da Tapulin Corso Italia10 ⓣ0187 808 671 镇内最便宜也最好的地方之一，有很棒的意大利面和主菜，还有比萨饼，因为永远受欢迎，你不得不提前预订以确保有座位，特别是如果你想坐在外面用餐。每天 12:30~14:30、19:00~22:30

五渔村（Cinque Terre）

激动人心的、位于交叠海岸线上的**五渔村**（五块陆地），分布在海滩胜地莱万托与拉斯佩奇亚港口之间。因五个小巧的村庄而得名，这些村庄分别是**蒙泰罗索**、**韦尔纳扎**、**科尔**

在五渔村内散步

大多数人步行来到五渔村，如今村里总是挤满全副徒步旅行装备的美国人和澳大利亚人。国家公园最受欢迎的线路是海岸的**蓝色线路**（Blue Route），从里奥马焦雷到蒙泰罗索。要在这里步行，你需要买一张**五渔村卡**，它使你可以进入一条（€5）、两条（€9）、三条（€12）小路或在 7 天内任意进出（€20）；你还可以购买一个包括火车 €10（1 天）/€19（2 天）的版本。儿童票较便宜（4 岁以下免费），你还可以买一个家庭五渔村通行证，€12.5（包括火车 €26）。公园所有其他标识的线路，包括内陆**红色线路**（Sentieri Rossi），都免费且大部分非常非常陡峭，严格意义上，只能徒步旅行。

最有挑战的是 1 号路，全长 25 千米，从韦内雷港到莱万托，行程超过两天，需过夜停留。蓝色线路为艰险 2 号路，完全值得你去体验，至少在淡季（11 千米，大约 5 小时）；它靠近所有 5 个村庄的海岸线，一路上提供壮观的风景。然而，在你出发前，一定要查对所有部分都开放。最近几年，由于水灾和山崩，它们有可能关闭，而科尔尼利亚—马纳罗拉段很可能关闭一段时间。另一条值得步行的是 10 号路，从蒙泰罗索火车站向上通过松树林并一段台阶，台阶通往位于梅斯克海岬的高点上的圣安东尼奥教堂（Sant' Antonio）（1 小时），路上可欣赏五渔村海岸线的壮观全景。

注意，大多数路都是**无遮蔽的**，夏天酷热难耐，你一定要戴帽子并带足饮用水，哪怕是很短的漫步。旅游鞋是可取的，因为路况在最好的时候也有很多岩石且不平坦。春季和秋季还要留意天气预报，因为暴风雨可能迅速来临并使路变得泥泞打滑、险象丛生。

尼利亚、**马纳罗拉**和**里奥马焦雷**，挤进峻峭的悬崖绝壁之间的一系列山坳，因为其地理位置比较遥远且富有戏剧化特点，所以使该地区成了整个里维埃拉最主要的景点。这里的风景的确可爱，而且前去游览也很方便，这使五渔村备受游客欢迎。主要悬崖顶上的线路不是特别险峻，大多数路段相当平坦，村庄之间离得不是那么远，而所有村庄都有足够的景点值得停留。如果你厌烦走路，那么，你总是可以跳上一列火车（或一艘船）前去游览。因此，你不用奇怪为什么该地区的夏季充满了游客，而这些村庄原有的古朴风格，已被艺术上浅薄鄙俗但技巧娴熟的纪念品商店和标价过高而质量较差的餐馆潮流所取代。但除了 8 月外，你应尝试游览至少该地区的某一处村落。你可以利用更宁静和更可靠的莱万托或拉斯佩奇亚作为旅游基地（见 p.198），以便随心所欲地游览五渔村地区。

蒙泰罗索（Monterosso）

蒙泰罗索是五渔村的首要村庄，位于突出的梅斯克海岬（Punta Mesco）东侧的一个海湾里。它是五渔村中最大的，有居民 1800 人，并且也是最发达的，与现代海滩胜地**菲基纳**（Fegina）相连。鹅卵石海滩沿蒙泰罗索火车站旁边的海岸排成一列，火车站旁边还有一个免费的海滩。村里的岩层地面裸露出很多岩石，岩层顶上是 17 世纪的**卡布奇尼修道院**（Convento dei Cappuccini）。这个古老村庄纷乱的街道围绕着有条纹，建于 13 世纪的**圣乔凡尼·巴蒂斯塔教堂**（San Giovanni Battista）。蒙泰罗索最近出名的原因之一是它是诺贝尔奖得主——诗人埃乌杰尼奥·蒙塔莱的故乡。另一个原因是，蒙泰罗索连同邻近的村庄韦尔纳扎一起，在 2011 年年底遭受了一场大规模山崩，刚刚恢复过来。海岸的渡船停在小港口内，还有另一段较小的鹅卵石海岸，也有一片小小的免费海滩。

韦尔纳扎（Vernazza）

在蒙泰罗索东边的几个岬角就是**韦尔纳扎**所在地。它是五个村庄中最可爱的，坐落在这个多岩石海岸上唯一的天然港口后面，狭窄的小路及高而艳丽的房子是该地区的典型特征。在狭窄的村庄附近耸立着一座坚固的中世纪堡垒和一个瞭望塔，由热那亚人在 1182 年破坏了以前的城堡以惩罚当地海盗行为后建造。像附近的蒙泰罗索一样，韦尔纳扎在 2011 年 10 月也遭遇了一场巨大的泥石流，海滩被破坏、很多房屋垮掉并致使三人死亡。后来它恢复得很好，开放不成问题，但在镇郊还有损害的痕迹。更多信息见 Ⓦ savevernazza.com。

村庄的主要街道罗马大街（Via Roma）从车站通向马可尼广场（Piazza Marconi）和小港口，在那里，哥特式的**安塔基亚的圣玛格丽特教堂**（Santa Margherita di Antiochia）与其雅致

的八边形钟楼正好俯瞰小镇海滩。

科尔尼利亚（Corniglia）

科尔尼利亚是五渔村中最小也最偏僻的，在海拔90米的一个高悬崖上，从小村到海边（和火车站）的唯一通路是经过一段长台阶。村庄里有很多用植物群装饰的广场，哥特式小教堂**圣彼得**（San Pietro）有一个精致的大理石玫瑰窗。对于一个山顶小村庄来说奇怪的是，科尔尼利亚因其**海滩**而闻名。在多岩石的岬角南边是 Spiaggone di Corniglia，一段狭窄的小鹅卵石海滩，从朝着马纳罗拉的小路相对容易进入。

马纳罗拉（Manarola）

马纳罗拉几乎与韦尔纳扎同样可爱，其粉腊笔色调的房子或者挤进悬崖中的一个裂缝，或者无法想象地挤在黑暗岩石突出的海岬边上。车站在岬角另一边，通过一条隧道与村庄的主要部分连接，从那里，你可以左转上山，会发现一座小**博物馆**，专用于收藏当地的甜型白葡萄酒 Sciacchetra。通过该博物馆，你最终可以来到14世纪的圣洛伦佐教堂（San Lorenzo），或者向左绕过主广场，沿主街到马纳罗拉漂亮的**港口**。你还可以从岩石或港口下的滑台出发游泳，那里的海水湛蓝、很可爱，但没有海滩。还要记住，很多人从马纳罗拉出发，通过铺设的 Via dell'Amore（情人小路）走到里奥马焦雷。这是一段20分钟的步行路程，也是该国家公园里最不费力的小径。小路从火车站开始，需要有五渔村通行证（见框中内容，p.197）。可以留意栅栏上的挂锁和沿途任何别的东西，因为这些可能是某对夫妇离开这里前通过某种方式以永远封印他们的爱。

里奥马焦雷（Riomaggiore）

可爱的**里奥马焦雷**是五渔村中位于最东边的村庄，因为有相对容易的连接到外部世界的路，使得它也是五渔村中最拥挤的。但是，其堆积在浪漫的小港口上及陡峭的山坡间的生动而多彩的房屋赋予这个地方无尽的魅力，这些房屋不逊色于咖啡馆群。像马纳罗拉一样，火车站通过一条隧道连接到村庄的主要部分（并通过一个电梯抵达其上面的镇子），在主街底部带你出来。或者你也可以从铁路下向右边走，下到港口。在港口，你可以租呼吸管和皮船。还有一个多石小海岸就在海岬的左边。向左边走上主街，是里奥马焦雷大多数住所和餐馆的地方。

周边交通　　五渔村

乘火车 莱万托与拉斯佩奇亚之间有定期慢车，在每个村庄都停。

乘艇 里维埃拉海岸的每个公司的船整个夏季都沿这片海岸往来。确定你将停在四个水边村庄中的哪一个（科尔尼利亚没有港口）；如果你想要一张单程票，而不是更通常的往返旅行，请提前预订。

步行 有一个小径网络（见p.197框中内容）沿海岸连接村庄或上到山脊顶上，那里有壮观的景色。然而，整个夏季，海岸小路可能特别拥挤而且会让人感觉非常不舒服。

自驾车 试图通过自己驾驶小汽车或摩托车游览该地区真的不值得。所有五个村庄都有道路相连，但街道狭窄且异常陡峭。还有公共停车场也非常小，因此你最好把你的车留在莱万托或拉斯佩奇亚。

旅游信息

游客信息中心 该地区的很多地方现在作为五渔村国家公园而被正式保护，而该公园的咨询处——称为 Cinque Terre Points，分布在五个村庄每一个的火车站以及莱万托和拉斯佩奇亚。出售五渔村卡、提供地图和信息，并就线路提出建议。

网站 国家公园网站 Ⓦ cinqueterre.com 是一个很好的信息源。

住宿预订 国家公园网站运营着一个酒店预订服务，或者你还可以通过基地在马纳罗拉的 Arbaspaa（Ⓣ 0187 920 783 Ⓦ arbaspaa.com）预订公寓和酒店。

住宿

蒙泰罗索

Amici Via Buranco 36 Ⓣ 0187 817 544 Ⓦ hotelamici.it 在蒙泰罗索的老区内，是该镇最便宜的选择，有一个花园，还可以看到海上风景，有一个

好餐厅。€120

Porto Roca Via Corone 1 ☎0187 817 502 🌐portoroca.it 在蒙泰罗索的海滩上的岩石顶上，这是镇里的顶级酒店。公共区域以有点暗黑的风格装饰，有成套的盔甲和巨幅土褐色图画。但客房富于想象力，装饰得美丽并有灿烂的海上风景、露台和日光浴浴床。此外，它还有一个可爱的大公共露台。€195

Villa Adriana Via IV Novembre 23 ☎0187 818 109 🌐villaadriana.info 在菲基纳之内，城镇的远端，离海滩两个街区，装修很好的房间在一个令人愉快的花园内的大别墅里。此外，还有停车场。€160

韦尔纳扎

Antonio e Ingrid Via Carattino 2 ☎0187 812 183 就在罗马大街那边，有可爱的房间，主人热情友好。一些房间有阳台，还有一个顶层公寓。€80

Barbara Piazza Marconi 30 ☎0187 812 398 🌐albergobarbara.it 这个简朴的酒店地理位置极佳，就在韦尔纳扎的港口旁边，有7个房间，两个有很棒的港口风景。价格大不相同，最昂贵的房间自然是最大的、可以看到海上风景的房间，这种房间很难抢到。€110

科尔尼利亚

Ostello di Corniglia Via alla Stazione 3 ☎0187 812 559 🌐ostellocorniglia.com 在科尔尼利亚可以住的少数地方之一，有两个宿舍，每个有8张床，还有4个双人间。接待时间：每天7:00~13:00和15:00~次日1:30。宿舍€24，双人间€60

马纳罗拉

Ca' d'Andrean Via Discovolo 101 ☎0187 920 040 🌐cadandrean.it 就在教堂下面，有热情的服务和优美的房间（一些有阳台），夏季早餐可以在花园里享用。€100

Marina Piccola Via Birolli 120 ☎0187 762 065 🌐hotelmarinapiccola.com 在下面靠近港口，有13个舒适的房间，一半有可爱的海景。餐厅提供大量价格公道的鱼菜，特别是美味的油煎杂拌。此外，这里有一个露台就在港口上。€120

Ostello Cinque Terre Via Riccobaldi 21 ☎0187 920 215 🌐hostel5terre.com 这是一个很棒的青年旅舍，位于小山上，正好坐落在马纳罗拉顶端的圣洛伦佐教堂旁。它非常受欢迎，所以在夏季要提前较长时间预订。接待时间：每天7:00~13:00、16:00~午夜。宿舍€23，双人间€65

里奥马焦雷

Il Boma Via C. Colombo 99 ☎0187 920 395 🌐ilboma.com 这里拥有很棒的位置，就在里奥马焦雷。从这里去车站非常便利，因此，这是一个很好的可负担起的游览五渔村的往返基地。共有3个简朴的房间，房间没什么奇特的装饰但保持得很好，有Wi-Fi，早餐端到你的房间里用。€90

Villa Argentina Via De Gasperi 170 ☎0187 920 213 🌐villargentina.com 它在镇的上部一个可爱的地方，有装修很好的房间、停车场和免费Wi-Fi。此外，还有公寓供出租。€135

餐饮

蒙泰罗索

Il Moretto Piazza Colombo 13 ☎0187 817 483 这里有一个相当典型的利古里亚菜单，同时也有一些新意，特色菜有旗鱼和托斯卡纳牛排。这里的烹饪和服务水平俱佳。每天12:30~14:30、19:00~22:30

韦尔纳扎

Gianni Franzi Piazza Marconi 5 ☎0187 823 1003 就在港口上，常常满是筋疲力尽的徒步旅行者。意大利面和海鲜的确不错。每天12:30~14:30、19:00~22:30

Osteria Il Baretto Via Roma 31 ☎0187 812 381 🌐il-baretto.it 这个地方在朝车站去的主街半路上，因此缺乏海景，但海鲜意大利面、烤箱烤鱼、香蒜沙司及其他利古里亚菜都极好。有很多桌子摆在外面，你可以在这些桌前享用这些菜。每天12:00~15:00、19:00~22:00

马纳罗拉

La Scogliera Via Birolli 103 ☎0187 921 029 它就在下到港口的主街上，在其外面的露台上提供拿手海鲜意大利式细面条，连同很棒的龙虾意大利面和金枪鱼生牛肉片（carpaccio）。此外，还有比萨饼。周一至周六12:00~15:00、20:00~23:00

里奥马焦雷

La Lanterna Via San Giacomo 46 ☎0187 24 581 🌐lalanterna.org 这里提供价格公道的意大利面和海鲜菜单，处在港口很好的位置，过去那里曾经是一个渔场。提供可爱的zuppa di ceccie e seppie（墨鱼和鹰嘴豆），€10；很棒的意大利面（试试ricci，海胆）和很多鲜鱼。每天12:30~14:30、19:00~22:30

Ripa del Sole Via De Gasperi 4 ☎0187 920 143 上镇的老式餐馆，提供与众不同的特色菜，诸如意大利面加兔肉酱或龙虾馄饨，价格非常公道。此外，还有很棒的凤尾鱼和蚌类。周二至周日12:30~14:30、20:00~23:00

诗人海湾（Golfo dei Poeti）

在欣赏完天堂湾（Golfo Paradiso）和迪古里奥海湾（Golfo del Tigullio）的美景并在五渔村体验到刺激后，利古里亚还有一个最后的景点，那就是宏伟的拉斯佩齐亚海湾（Golfo di La Spezi），海湾面临托斯卡纳的边界，是一个令人难忘的大规模全景岛屿和崎岖的海岬。1919 年，这个地方被意大利剧作家塞姆·贝内利改名为**诗人海湾**，因为他爱上了这个浪漫的地方。彼特拉克是这里的第一位客人，而雪莱曾在这里的海岸上生活直至去世，拜伦则是另一位常客，D.H. 劳伦斯在这里度过了第一次世界大战前的岁月。海湾前的小镇是普通的**拉斯佩奇亚**（La Spezia），这是一个主要的海军和造船中心，有一个很好的美术馆。小景点在海湾两边排满，由靠近曲折的道路行驶走的巴士或在闪闪发光的蓝色水面上往来的船只连接。西南的**韦内雷港**横跨少量陆地，它和东南海岸的**莱里奇**一样，都是风景美如画的中间停留点。

拉斯佩奇亚（La Spezia）

3

大多数游客都只是路过拉斯佩奇亚或仅仅在这里换火车。其大型商业港口和意大利国内最大的海军基地都不是特别吸引游客的地方，该城也没有很多其他切实的景点。但它无论如何都不是一个差地方，尤其是阿米利亚博物馆内收藏着利古里亚大区的中世纪和文艺复兴时期最精美的艺术品，使之成为一道不应该错过的风景。

镇中心和海滨区

夹在小山与大海之间，**拉斯佩奇亚**对于早期征服者来说是一个充满魅力的地方，拿破仑投资了当时欧洲最好的天然港口之一，并于 19 世纪初在拉斯佩奇亚建设了一个海军建筑群。后来，拉斯佩奇亚在第二次世界大战中成为主要攻击目标，其中心的很多地方在同盟国轰炸后重建。如今的小镇在很大程度上是步行的街道网，就在两边都长满棕榈树的海滨散步路**马兹尼大街**（Via Mazzini）和繁忙的 **Chiodo 大街**后面，尤其是主要的步行者中心 Prione 大街和位于中心的市集广场**加富尔广场**（Piazza Cavour）——广场上有很棒的精选鱼类及其他货摊。

阿米利亚博物馆（Museo Amedeo Lia）

Via del Prione234 · 周二至周日 10:00~18:00 · €7

阿米利亚博物馆就在镇中心，有一大批令人惊讶而有趣的收藏品，包括铜像、泥金装饰手抄本和一系列题材广泛的油画——其中很多是 14、15 世纪的意大利作品，它们布置在一个恢复的 17 世纪圣方济会女修道院内。重点作品有蓬托莫目光敏锐的《自画像》（Self-Portrait），提香至高无上且自信的《一位先生的肖像》（Portrait of a Gentleman）、贝利尼的《一位律师的肖像》（Portrait of an Attorhey），以及詹波隆那和阿曼那提制作的铜像。在楼上，你要寻找该博物馆最著名的展品之一——《悲伤的圣母》（Madonna Dolente），一座出自贝奈德托·达·迈亚诺之手的赤土色悲伤的圣母玛利亚的半身像。

海军博物馆（Museo Tecnico Navale）

Viale Giovanni Amendola 1 · 每天 8:00~19:30 · €1.55 · ☎ 0187 770 750

海滨区西端是巨大的海军**兵船厂**。公众不准进入这个建筑群，但就在其入口的左边有迷人的**海军博物馆**，里面包含很多奇妙的装饰船头的雕像、舰艇、潜艇模型及其他航海文物。

抵达和离开　　拉斯佩奇亚

乘火车　火车站离镇中心有 10 分钟的步行路程，距离步行要道 Prione 大街以北 5 分钟的步行路程。

乘巴士　巴士在镇周边的各个不同点，包括在 Prione 大街尽头的 Chiodo 大街、海军军械库前面的 Chiodo 广场、火车站，还有加富尔广场停靠。巴士 L 路每 10 分钟一班到莱里奇，需要大约 20~30 分钟；巴士 P 路每半小时一班从火车站前或者 Chiodo 大街到韦内雷港，需要 20 分钟。

旅游信息

旅游局 火车站前右边有旅游局的一个办事处，开门时间无规律，海滨区还有一个较大的办事处（Via Italia 5；周一至周六 9:30~12:30、14:30~18:00，周日 9:00~14:00 ☎0187 770 900 🌐turismoprovincia.laspezia.it）。

住宿

Mary Via Fiume 177 ☎0187 743 254 🌐hotelmary.it 它是聚集在火车站周围的酒店中最好的，有简朴但装饰高雅的房间，有 Wi-Fi 和平面电视还有令人愉快的楼下休息室和早餐餐厅。还有少量较小的€ 75 双人间。€90

My One Hotel Via × × Settembre 81 ☎0187 738 848 🌐myonehotel.it 这是一个城中心的酒店，从 Prione 大街可以进入，它有多种用途的、现代的、稍微缺乏特色的房间，里面有大浴室和免费 Wi-Fi。是城中心最好的选择。€85

餐饮

Kandinsky 1900 Via Calatafimi 23 ☎338 933 9532 这是一个很好的酒吧，就在 Prione 大街外，在喝开胃酒（aperitivo）的时间里它有很多桌子摆在外面，还有相当好的成盘的糖果。每天 16:00~次日 1:00

La Pia Via Magenta 12 ☎0187 739 999 🌐lapia.it 就在 Prione 大街那边，有很棒的香草橄榄油面包、比萨饼和美味的法利纳塔（鹰嘴豆薄饼），可以在店里吃或者带走。周一至周六 10:00~22:00

Osteria della Corte Via Napoli 86 ☎0187 715 210 🌐osteriadellacorte.com 离车站不远，是该镇最好的餐馆，提供相当高档的就餐体验，建议预订。不过这里的服务傲慢而气人，但食物相当好，意大利面食头盘大约€ 10，肉和鱼类主菜 € 16~20，加上大约€ 30 的主题奇特的菜单。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:00

Toa degli Arancio Via Daniele Manin 23 ☎0187 826 416 这是一个很棒的地方，你可以想吃多少就吃多少，提供一系列奇异的 bruschette（什锦面包）(€ 3~4.5），丰盛的€ 10 干酪或 salumi（腌肉）盘，连同 trofie 及其他意大利面；还有各种各样的主菜，€ 10~12，每天都不同，不过总是有牛排。周一至周四 19:30~午夜，周五和周六 19:30~次日 1:00

Trittico Via Cavalotti 64~66 ☎0187 735 509 提供种类丰富的比萨饼。用餐者可以在舒适的内部享用，也可以在外面享用。就在 Prione 大街那边，离海滨区不远。大多数比萨饼€ 5~8。周一至周六 12:00~15:00、19:00~23:00

韦内雷港（Portovenere）

韦内雷港是一个古老的、街道狭窄的小镇，具有激动人心的风景、安静的气氛和排成一列的三个近岸小岛。

韦内雷港特有的刷成玫瑰红和黄色的塔楼形成了一个防御性城墙，沿着适合摄影的海滨漫步就可以来到多里亚码头（Calata Doria）。这是一个繁忙的水边地带，两边排满了咖啡馆和餐馆，称为 **Palazzata**。上面，该镇的主街，**Capellini 大街**，与 Palazzata 平行，两条街都延伸到了海岬的尽头，并在建于 13 世纪的**圣彼得教堂**（San Pietro）汇合。教堂在一个罗马神殿的遗迹上建造，神殿曾经用于献给爱神维纳斯，并占据着一个奇异的位置，俯瞰性情多变的大海。你可以在里面漫步并从凉廊欣赏风景，然后通过附近一段墙中的大门下到多岩石的山凹洞窟艾尔帕伊窟（Grotto Arpaia），因拜伦爵士而知名，他曾经从这里游过海湾去拜访住

从拉斯佩奇亚出发的渡船

整个夏季都有几十艘艇进行远航，而冬季的某些时间也有，它们分别在拉斯佩奇亚与沿这个海岸的每个港口之间穿行。你从滨海区的 Passeggiata Morin 出发，就会看见它在 Prione 大街远端。最受欢迎的线路是到**韦内雷港和五渔村**的，旺季每天运营，到韦内雷港需要 45 分钟，而抵达蒙泰罗索不到 2 小时。往返票价格从到韦内雷港 €7 至到全部五渔村 €25；到五渔村的一张单程票是 €12。游船主要经营者是 Consorzio Marittimo Turistico，被称为 "5 Terre-Golfo dei Poeti"（Via Don Minzoni 13，La Speziai；☎0187 732 987 🌐navigazionegolfodeipoeti.it）。其他经营者经营的相同线路，也运营穿过诗人海湾和到帕尔马利亚岛（往返票 €7）的服务。

在圣特伦佐（San Terenzo）的雪莱；如今这处海湾还有一个昵称，就叫作“拜伦湾”。

回到小镇的主要部分，台阶从 Capellini 大街出发通向空空如也的 12 世纪教堂**圣洛伦佐**（San Lorenzo）。在教堂的上面，有 16 世纪的多里亚城堡（Castello Doria）（每天 10:30~13:30、14:30~18:30；€ 2.2）的遗迹。在那里，你可以漫步壁垒周边，欣赏更棒的风景。微小但干净的**海滩**就在城堡中心，适合戏水。另外，大多数人从多里亚城堡旁边的岩石，或者艾尔帕伊窟的多岩石山凹，或几个拥挤的鹅卵石海滩出发，游上一两千米返回拉斯佩奇亚。

抵达和旅游信息 韦内雷港

乘巴士 巴士 P 路每 30 分钟一班从火车站和 Chiodo 大街出发到韦内雷港，需时约半小时，在海滨区后一个街区的地方停车下客。

乘渡船 韦内雷港与莱里奇之间每天有 3~4 班渡船（往返票€ 10）。

乘水上出租交通艇 韦内雷港与莱里奇之间更灵活的交通方式（单程€ 10、往返€ 15；每次旅行最少€ 40）。

旅游局 就在镇中心，从海滩往回走可抵（Piazza Bastreri 7； 每 天 10:00~12:00、16:00~20:00；Ⓣ 0187 790 691 Ⓦ portovenere.it）。

住宿

Genio Piazza Bastreri 8 Ⓣ 0187 790 611 Ⓦ hotelgenioportovenere.com 它在旅游局隔壁，是韦内雷港最便宜和最方便的酒店，这里有普通的房间和免费停车场，相对其他酒店在停车场额外收费来说，这是一个看到见的实惠。€100

Locanda La Lucciola Via dell'Olivo 101 Ⓣ 0187 790 145 Ⓦ locandalalucciola.com 你只要沿滨海区朝拉斯佩奇亚走 5 分钟的路程就可到达。这里有可爱、明亮的当代房间，有海景和阳台，还有一个露台餐馆和比萨饼店。€125

Locanda Lorena Via Cavour 4，Isda Palmaria Ⓣ 0187 792 370 Ⓦ locandalorena.com 帕尔马利亚岛上的一个小旅馆，有明亮、简朴但装修漂亮的房间。虽然不便宜，但这是一个可爱的地方，而且位置独特。它还有一个餐厅，因此，你不必到大陆就餐。10 月至次年 3 月不营业。€150

Royal Sporting Via dell'Olivo 345 Ⓣ 0187 790 326 Ⓦ royalsporting.it 其房间很好，还有令人愉快的内部庭院、壮观的景色和一个巨大的盐水游泳池，以及其他宜人之处，并且离韦内雷港的鹅卵石海滩很近。€180

餐饮

Antica Osteria del Carugio Via Capellini 66 Ⓣ 0187 790 617 Ⓦ anticaosteriadelcarugio.com 这个富有美感的百年老店就在老镇中心，有价格不贵的特色菜，包括凤尾鱼、羊干酪和很棒的蚌类（在韦内雷港港口内的杆上培养）。12:30~14:30、19:30~22:30；周四不营业

La Pizzacia Via Capellini 96 Ⓣ 0187 792 722 Ⓦ lapizzaccia.com 如果你希望的美味是比萨饼或香草橄榄油面包的话，这里的餐饮堪称完美。它主要是一个外卖馆子，但也有几张桌子在外面的街道上。每天 12:00~20:00

Le Bocche Calata Doria 102 Ⓣ 0187 900 622 Ⓦ lebocche.it 这是一个平凡的餐馆，在滨海区远端，因为新鲜的海鲜沙拉而出名，有香蒜沙司的凤尾鱼、（腌制的）刺山果花蕾、阿月浑子和松仁，并有很多鱼和海鲜菜€ 15~20。此外，这个位置十分优越，可以俯瞰韦内雷港与帕尔马利亚之间的通道。12:30~14:30、19:00~22:30；冬季周二不营业

莱里奇（Lerici）

拉斯佩奇亚海湾的另一侧是一连串的度假场所，其中最大且流传最久远的是**莱里奇**。这

岛屿

位于半岛南边的三个岛屿，最近的一个几乎在军事区内，因此只能从水上观看。**帕尔马利亚岛**（Isola Palmaria）是最大的，恰好在水对面，有定期船往返，费用是单程 €2.5，往返 €4。这里最吸引人的是蓝洞（Grotta Azzurra），你可以乘船抵达那里，还有几个海滩和景点可以停留。下一个是蒂诺岛（Isola del Tino），一个多岩石的小岛，以一座灯塔和一个罗马式修道院的遗迹为特色。最后抵达的是面积更小的提尼托岛（Isola del Tinetto），它是过去几个世纪里一个修道士聚居地。

里的花园别墅、海滨区酒吧、饮食店和礼品商店都聚集在圆形主广场加里波第广场（Piazza Garibaldi）周围，还有繁忙的码头周围，其户外餐馆在太阳落山时可欣赏到迷人的风光。台阶从港口向上，通向（也可以乘电梯）镇顶上的**圣乔治城堡**（Castello di San Giorgio）（夏季周二至周日 10:30~13:00、14:30~18:00，7 月和 8 月开放晚；冬季周二至周五 10:30~12:30，周六和周日 10:30~12:30 和 14:30~17:30；€6，家庭票€12 Ⓦ castellodilerici.it）。在城堡里可眺望从韦内雷港到拉斯佩奇亚的神话般的风景。城堡内有一个哥特式小教堂，其余的大多数地方都给了一个博物馆，馆中史料证明该地区史前的恐龙生活。最后，从镇北向圣特伦佐（San Terenzo）走 5 分钟路程即可。

抵达和离开

莱里奇

乘巴士 巴士 L 路每 15 分钟一班，从火车站和 Chiodo 大街到莱里奇，用时大约 20 分钟，在靠近海滨区的地方停车。离开莱里奇时在加里波第广场角落上的巴士站等车。

乘渡船 韦内雷港与莱里奇之间每天有 3~4 班渡船，离开莱里奇的时间是 9:30、10:30 和 14:30（往返票€10）。

乘交通艇 到韦内雷港的另一个方式是乘交通艇（单程€10，往返€15；每次旅行最少€40）。

住宿和餐饮

Byron Via Biaggini 19 Ⓣ 0187 967 104 Ⓦ byronhotel.com 从镇中心出发，走上 5 分钟的路程就到达这个酒店，从酒店内可以俯瞰莱里奇的海滩。20 世纪 60 年代，这个酒店为特定的意图而建立，有较大的、寒酸的房间，每个房间都有阳台，除了第一层的外。房间里提供免费 Wi-Fi。€100

Jeri Via Mazzini 20 Ⓣ 0187 967 605 Ⓦ ristorantejeri.it 它在鱼市上，城堡的台阶旁边。靠海吃鱼，所以这个地方的食物大多是鲜鱼和海鲜也不足为奇。这里物超所值，而且菜单价格很固定（€35~40），你可以在景色优美的露台上优雅地进餐。每天 12:30~14:30、19:00~22:30

Shelley&delle Palme Via Biaggini 5 Ⓣ 0187 968 204 Ⓦ hotelshelley.it 这里的房间有点小而且相当朴素，但有很好的阳台且能欣赏到很棒的帕尔马利亚和韦内雷港上的风景，下面船上索具懒惰的叮当声可使你平静入睡。这里有免费 Wi-Fi，房间又大装修又好，有较大的阳台和浴室。€160





伦巴第区和湖泊



在埃马努埃莱拱廊街购物， 米兰

伦巴第区和湖泊 Lombardy and the Lakes

伦巴第是意大利最富有的地区，它似乎更像其北部的欧洲邻国，而不是意大利的其他部分。考虑到伦巴第的历史，这几乎不令人惊讶：它由法国人和奥地利人统治了几乎2个世纪，并由北方伦巴第族人为其命名，他们取代了罗马人在这里的统治。作为一个边界地区，伦巴第总是易受入侵，不过，得益于其商业十字路口的地位，便于发展经济。历代意大利皇帝都很重视伦巴第，从查理曼大帝到拿破仑，再到伦巴第加冕国王，大企业也总是更青睐伦巴第的首府米兰，而不是罗马。

该地区的人，从米兰的工作狂到纵情享乐的都市人，都很难符合意大利人的一般形象。实际上，他们几乎没有适合他们同胞的时候。这也导致了过去 15 年**北方联盟**（Lega Nord）的崛起——这个政治党派名义上要求从罗马独立，尽管政府工作仍与贝鲁斯科尼联合，但成功地利用民众情感谋求了不少利益，即北方的税率保持低于懒于工作的南方。

悲哀的是，经济发展对风景造成了破坏：工业阻塞在城镇周边，在波河平原蔓延，污染的触角甚至伸展进入阿尔卑斯山谷。这里的交通也很糟糕，很多公路，包括意大利高速公路和湖边小路等，高峰时间总是免不了堵车。但是，伦巴第的小镇和城市保留了中世纪的中心，有世界级的艺术和建筑；而所谓的**意大利湖泊**，特别是**马焦雷湖**、**科莫湖**和**加尔达湖**的美丽风景，始终具有诱惑力。

米兰的低地邻居——**克雷莫纳**和**曼托瓦**，在中世纪和文艺复兴时期繁荣并保留了很多特色。伦巴第的中部却完全不同了，除了**贝加莫**和**布雷西亚**外，都是一些湖泊和山谷，较少见历史城镇。只要你进入高高的阿尔卑斯山脉，你就会发现马焦雷湖、科莫湖和加尔达湖已经是经久不衰的旅游胜地，吸引了大量意大利人和外国人蜂拥而来。

尽管马焦雷湖西岸及加尔达湖北岸和东岸不属伦巴第区（分别属于皮埃蒙特、特伦蒂诺和威尼托），但**湖泊地区**及其度假胜地都包含在本章内容中。

4

米兰（Milan）

19 世纪 50 年代，**米兰**成为意大利的"经济奇迹"，它与其他意大利城市都不同，冬季多雾，夏季闷热多蚊，景色和距离都更接近伦敦，而非巴勒莫。它是一座历史名城，有一座壮观的大教堂和众多古老的教堂及美术馆，也有令人放松的酒吧和咖啡馆。毫不夸张地说，当代米兰代表着意大利时尚和设计行业的最前沿。米兰的历史流露于表：中世纪建筑与 19 世纪的显赫景观邻接，蹒跚的有轨电车走过第二次世界大战留下的簇叶丛生的被炸区域。虽然饱受战火摧残，但是米兰人努力保持着最好的自己：只要偷偷看一眼米兰人童话般的庭院，你一定会被它们迷住。



大教堂的屋顶， 米兰

旅游重点

❶ **米兰大教堂的屋顶** 你可以漫步在世界最大的哥特式大教堂的屋顶四周，欣赏城市和远处山脉的最佳风景。见 p.212

❷ **《最后的晚餐》** 达·芬奇为圣母玛利亚感恩教堂的餐厅墙壁创做的壁画，是世界上最能引起人们共鸣的图像之一。见 p.221

❸ **在米兰购物** 在世界时尚和设计之都进行购物旅行，将收获大大的满足。见 p.231

❹ **帕维亚的切尔托萨修道院** 这个天主教加尔都西会修道院是一个奇异的建筑，高耸于帕维亚附近的稻田之上。见 p.233

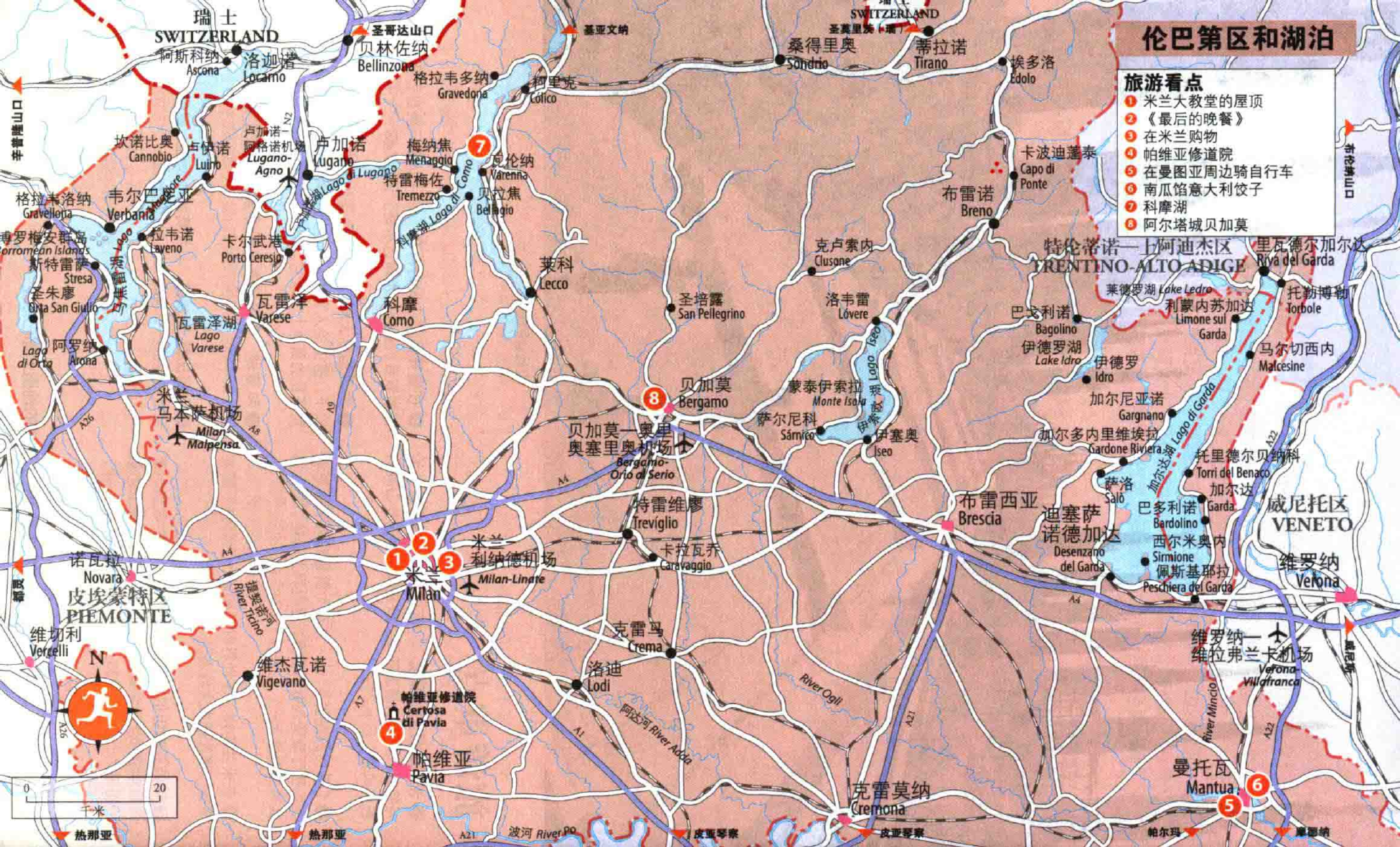
❺ **在曼托瓦周边骑自行车** 你可以租一辆自行车探索雅致的曼托瓦及周边水路。见 p.242

❻ **南瓜馅意大利饺子** 一盘美味的南瓜馅意大利饺子，撒上圣人黄油，堪称人间美味——你可以在曼托瓦的菜单上发现它。见 p.242

❼ **科莫湖** 你可以乘渡船探索该湖最浪漫之处。见 p.251

❽ **上贝加莫 贝加莫** 贝加莫的中世纪上城是值得留宿一晚的一个难忘的地方。见 p.261

这些旅游重点在 p.208 的地图上都已标注


伦巴第区和湖泊
旅游看点
1 米兰大教堂的屋顶
2 《最后的晚餐》
3 在米兰购物
4 帕维亚修道院
5 在曼图亚周边骑自行车
6 南瓜馅意大利饺子
7 科摩湖
8 阿尔塔城贝加莫

湖泊及其特色

这些湖泊拥有很多共同的特点，包括梦幻般的湖畔远景、上等品质的当地美食和冒险故事，等等；同时，意大利的每一个湖泊都有各自不同的特征，在你预订旅游前，需要考虑你期待的假日类型，以此来安排游览不同的湖泊。

活动假日 所有湖泊后的山区都提供很棒的徒步旅行和山地骑行机会，但其北边各种风景的结合和巴尔多的存在使加尔达湖是水上和水外寻找刺激者的终点站。

无比的浪漫 在奥尔塔湖上、圣朱里奥岛后面或瓦伦纳的科莫湖滨水地区看日落，或者，躲在加尔达湖上的加格诺洞里过冬，像 D.H. 劳伦斯和他的情妇在 1912 年那样度过。

游览湖边别墅 科莫湖提供了在浪漫的滨水地区居住的最佳选择，有梦幻般的花园可以游览，美好年代风格别墅和奢侈的宫殿点缀着所有湖泊的湖岸线。

葡萄酒品尝 法兰恰阔尔达区及各种 DOC 产区在加尔达湖的南边和东南——包括巴多利诺、瓦尔波利塞拉和卢加纳。在那里，你可以品尝一两种当地美酒。

植物花园 马焦雷湖的这个角落的小气候使博罗梅奥群岛和韦尔巴尼亚内的花园成为湖上一些最壮丽的花园，尽管其他景点的竞争也很激烈。

乘公共交通工具旅行 一趟火车快车从米兰出发，瓦伦纳处在科莫湖最壮观的部分的中心，从那里出发，有极好的船将你运送到各处深入探索。

与小孩子一起度假 带着大一点的孩子，你可以进行加尔达湖上和周边的活动——从风帆冲浪或城堡攀登到在湖东南的主题公园和水上公园游玩。小孩子会更适合在科莫湖中心周边较短距离活动、马焦雷湖上的家庭友好胜地坎诺比奥或与奥尔塔湖有关的龙的故事。

米兰市中心的明显焦点是大教堂广场，它是该城地标**大教堂**的所在地，并通向雅致的**埃马努埃莱拱廊街**和斯卡拉广场，后者是世界著名歌剧院所在地。从大教堂广场出发，沿购物街但丁路向西北走，就到了傲慢的**斯福尔扎城堡**和远处广阔的**森皮奥内公园**。北边是富有的地区——**布雷拉**和**莫斯科瓦**，也是米兰时尚潮人常去的地方。在这里，可以静静欣赏布雷拉画廊精美的艺术收藏，附近所谓的**黄金四角区**是顶级设计师的时尚专卖店最集中的地方。稍微再向北一点是米兰最令人愉快的公园——**大众花园**。在大教堂的西南方，购物街都灵大街会带你来到**提契诺**区，这是意大利餐前酒（aperitivo）时间的一个焦点，也是米兰几座最美丽的古教堂的所在地。继续向南，你将会来到**纳维里**，并通向围绕该城剩余的运河的酒吧和餐馆地区。在大教堂西边坐落着**考古博物馆**，拥有一种古罗马米兰的气质，而米兰基督之父的长方形基督教堂**圣安布罗乔教堂**就在几个街区远的地方。再向西一点坐落着感恩圣母教堂，在与其邻接的食堂建筑中保存着达·芬奇的名画——《最后的晚餐》。

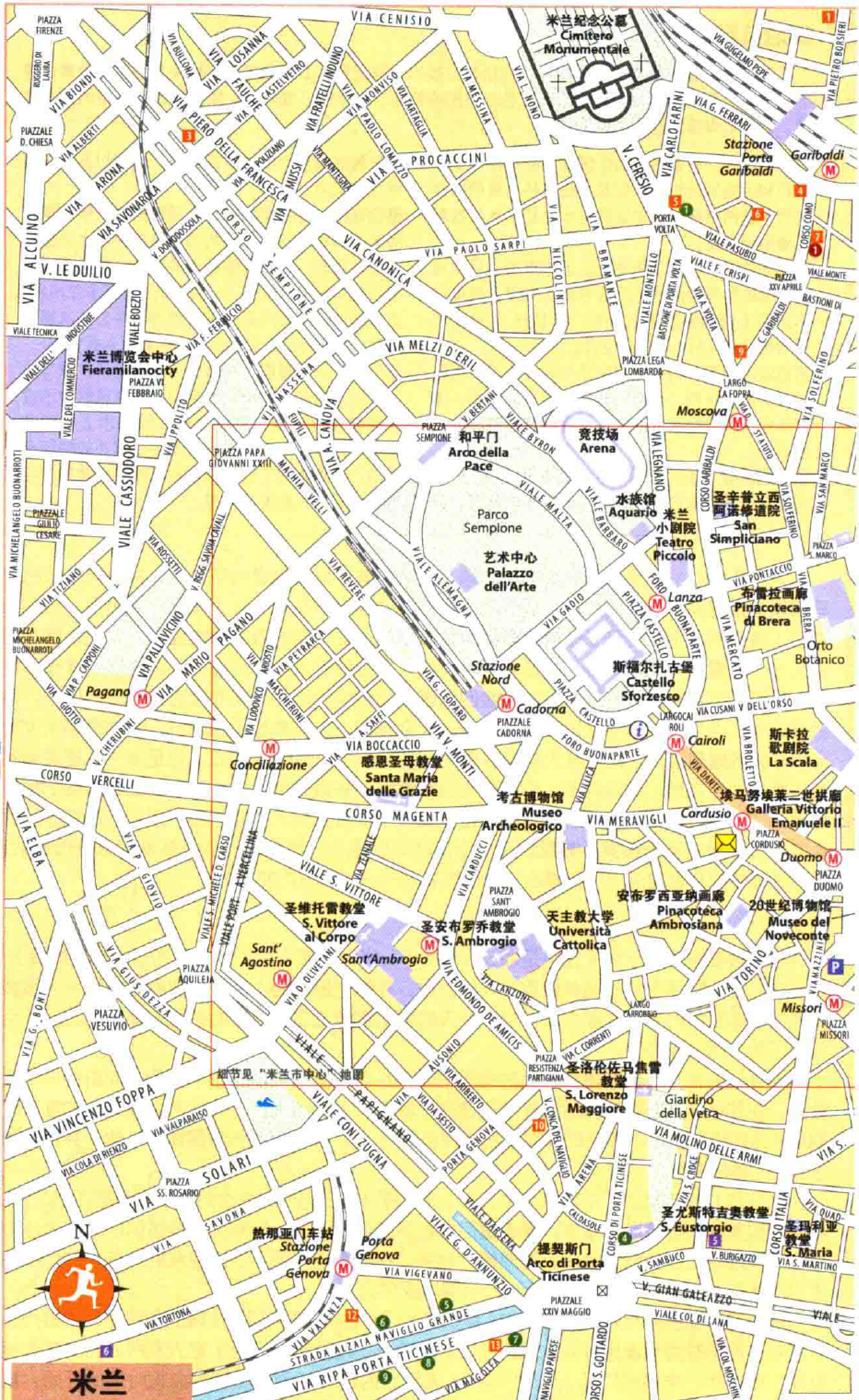
简史

米兰最初在历史上引人注目是在公元 313 年，当时，君士坦丁皇帝发布了《**米兰敕令**》，第一次允许全罗马帝国的基督徒有礼拜的自由。在魅力超凡的主教**安布罗乔**的领导下，该城迅速成了基督教的一个主要中心。很多今天的教堂都耸立在 4 世纪的先驱安葬的地方，甚至保留了其中的一些部分。

中世纪的米兰在**维斯康提**王朝的领导下变得日益突出，他建造了华丽的晚期哥特风格**大教堂**，在其继任者**斯福尔扎**的领导下还建造了**城堡**的主体结构，它被扩大并成为文艺复兴时期最奢侈的庭院之一。最后的斯福尔扎，卢多维科，在 1495 年委托**莱昂纳多·达·芬奇**绘制了《最后的晚餐》。

米兰在1499年落入了法国人手中，标志着几乎4个世纪外国统治的开始，包括西班牙人、拿破仑和奥地利哈普斯堡皇室。**墨索里尼**也在该城里出了名，你乘火车抵达的巨大的白色中央车站就是奉这位独裁者的命令建造的。后来，在洛雷托广场不引人注意的环岛，这位独裁者的尸体在 1945 年 4 月被吊起来示众，证明他死亡了。

米兰战后发展的特点是 20 世纪 50 年代和 80 年代处在繁荣期：该城的财富还来自银行业及其处在世界**时尚**和**设计**行业之巅的地位。政治上，米兰也已经处于意大利战后历史的关键时期。1969 年，丰塔纳广场上一颗导致 16 人死亡的炸弹预示着黑暗和血腥时期的开始，被称为铅弹时代（Anni di piombo）。那时，特务机关的诡计导致 100 多人由于炸弹攻击死亡。



米兰纪念公墓
Cimitero Monumentale
Stazione Porta Garibaldi
Garibaldi
Moscova
米兰博览会中心
Fieramilanocity
和平门
Arco della Pace
竞技场
Arena
Parco Sempione
水族馆
Aquario
米兰小剧院
Teatro Piccolo
圣辛普立西阿诺修道院
San Simpliciano
艺术中心
Palazzo dell'Arte
Lanza
布雷拉画廊
Pinacoteca di Brera
Orto Botanico
斯福尔扎古堡
Castello Sforzesco
Stazione Nord
Cadorna
Pagano
Cairoli
斯卡拉歌剧院
La Scala
Conciliazione
感恩圣母教堂
Santa Maria delle Grazie
考古博物馆
Museo Archeologico
埃马努埃莱二世拱廊
Galleria Vittorio Emanuele II
Cordusio
Duomo
安布罗西亚纳画廊
Pinacoteca Ambrosiana
20世纪博物馆
Museo del Novecento
圣维托雷教堂
S. Vittore al Corpo
圣安布罗乔教堂
S. Ambrogio
天主教大学
Università Cattolica
Sant' Agostino
Sant'Ambrogio
Missori
细节见"米兰市中心"地图
圣洛伦佐马焦雷教堂
S. Lorenzo Maggiore
Giardino della Vetra
圣尤斯特吉奥教堂
S. Eustorgio
圣玛利亚教堂
S. Maria
热那亚门车站
Stazione Porta Genova
Porta Genova
提契斯门
Arco di Porta Ticinese
VIA CENISIO
VIA PAOLO SARPI
VIA CANONICA
VIA MELZI D'ERIL
CORSO SEMPIONE
VIA ALCUINO
V. LE DUILIO
VIALE CASSIODORO
CORSO VERCELLI
CORSO MAGENTA
VIA BOCCACCIO
VIA MERAVIGLI
VIA DANTE
VIALE S. VITTORE
VIA TORINO
VIA MOLINO DELLE ARMI
VIA VINCENZO FOPPA
VIA SOLARI
VIA VIGEVANO
VIALE COL DI LANA
VIA RIPA PORTA TICINESE
ALZAIA NAVIGLIO GRANDE
CORSO ITALIA
CORSO S. GOTTARDO
PIAZZALE XXIV MAGGIO
N
米兰

4



Campsite Autodromo
中央车站
Stazione Centrale
Centrale
Gioia
Repubblica
Lima
Caiazzo
Loreto
Turati
Porta Venezia
Palestro
Montenapoleone
San Babila
Crocetta
Porta Romana
Giardini Pubblici
皇家宫殿
Villa Reale
巴加蒂·瓦尔塞基博物馆
Museo Bagatti Valsecchi
波尔蒂·佩佐利博物馆
Museo Poldi Pezzoli
Gallerie d' Italia
内基·坎皮里奥别墅
Villa Necchi Campiglio
马里诺宫
Palazzo Marina
大教堂
Duomo
大教堂博物馆
Museo del Duomo
王宫
Palazzo Reale
市立医院（大学）
Ospedale Maggiore (Università)
维拉斯加塔楼
Torre Velasca
S. Nazaro
Giardino della Guastalla
正义宫
Palazzo di Giustizia
贝萨纳圆形会场
Rotonda della Besana
维托里奥门火车站
Stazione Porta Vittoria
VIA MELCHIORRE GIOIA
VIA FABIO FILZI
VIA GALVANI
VIA PIRELLI
VIALE D. LIBERAZIONE
VIA VITRUVIO
VIA BENEDETTO MARCELLO
CORSO BUENOS AIRES
VIA MORGAGNI
VIALE BRIANZA
VIA PADOVA
VIA COSTA
VIALE MONZA
VIALE ABRUZZI
VIALE LOMBARDIA
VIALE REGINA GIOVANNA
BASTIONI PORTA VENEZIA
CORSO VENEZIA
VIA PALESTRO
VIA SENATO
VIA DANIELE MANIN
VIA MOSCOVA
CORSO CONCORDIA
CORSO INDIPENDENZA
CORSO PLEBISCITI
CORSO PORTA VITTORIA
CORSO XXII MARZO
VIALE CORSICA
VIALE UMBRIA
CORSO DI PORTA ROMANA
VIA ALFONSO LAMARMORA
VIALE CALDARA
CORSO LODI
VIALE BLIGNY
0 200
米
商店
10 Corso Como 1
Il Salvagente 2
住宿
Città di Milano 3
Kennedy 2
La Cordata 5
La Dolce Vita 4
Nhow 6
Valley 1
酒吧、俱乐部和现场音乐场所
ATM 5
Atomic 8
Blue Note 1
Corso Como 10 7
Gasoline 6
Hollywood 4
L'Atlantique 11
Le Biciclette 10
Loolapaloosa 4
Magazzini Generali 14
Radetzky Café 9
Rita 12
Roialto 3
Scimmie 13
Tunnel 2
餐馆、咖啡馆和冰激凌店
Al Pont De Ferr 8
Anema e Cozze 6
Antica Trattoria della Pesa 1
California Bakery 4
Il Coniglio Bianco 5
L'Osteria del Treno 2
Pizza OK 3
Osteria di Porta Cicca 8
Tradizionale 7

当地美食与美酒

伦巴第在烹饪习惯的变化方面显得十分与众不同。例如，米兰精致的食谱与阿尔卑斯山丘陵和湖泊地带更乡村气息的菜肴形成了鲜明的对比。后者有时被称为 piatti poveri（贫食），已有几个世纪的历史，一方面，这些食物使用创造性且常常耗费时间的烹调技术以补偿缺乏昂贵的配料的不足；另一方面，金黄色的米兰烩饭（Risotto alla Milanese），是米兰最有名的烹调发明。据说，只有用鼠尾草和迷迭香调味的烤小牛汁烹调才是真正的米兰人的做法。炖小牛肘（Ossobuco）是米兰人的另一个最爱，同样重要的是潘娜托尼（panettone），它是柔软的，加入小葡萄干的鸡蛋糕在圣诞节时吃。

意大利调味饭（risotto）使用的细粒米产自提契诺和波河流域的稻田里，其他食物包括绿色意大利面和**波伦塔**（Polenta）。后者用玉米粗粉制作，人们把它煮熟并耐心搅动大约 40 分钟，一直盯着，保证不会结成块。在意大利北部到处都能看到这种粥。可以直接吃，也可冷却后切片并烤制，作为肉菜的配菜。

产自克雷莫纳的挂浆干果（mostarda di frutta）是传统调味品，会与蔬菜杂烩肉（bollito misto）一起端上来。填馅意大利面有各种各样的做法——例如，波河流域一带的南瓜馅意大利饺子（tortelli alla zucca）或者贝加莫和布雷西亚周边的香肠馅意大利饺子（casoncei）。小牛肉一般做成热菜，冷制的有吞拿鱼小牛肉（vitello tonnato）——切成薄片的小牛肉淋上秘制吞拿鱼蛋黄酱，野蘑菇（funghi）在秋季随处可见。

伦巴第区也是意大利最大的**奶酪产区**之一，除了著名的戈尔根朱勒奶酪（Gorgonzola）外，也有其他许多当地特产奶酪品种：与帕玛森奶酪相似的波河干奶酪（Grana Padano），口感柔滑、奶油质地，多用于制作甜品的马苏卡彭奶酪（Mascarpone），以及味道浓郁刺激，口感柔软的塔雷吉欧奶酪（Taleggio）。

尽管伦巴第的**葡萄酒**在国际上不是很有名，但当地超市货架上摆满了来自 Oltrepò Pavese 的红葡萄酒和产自瓦尔泰利纳北部区域的"Inferno"葡萄酒，品质都不错。在布雷西亚附近，法兰恰阔尔达区域因其出色的气泡白葡萄酒而广受好评。

20 世纪 80 年代，腐败和政治丑闻再次让人们把注意力集中到了米兰，它得到了一个绰号——"Tangentopoli"（贿赂城市）。擅长自我推销的媒体巨头**西尔维奥·贝鲁斯科尼**，自第二次世界大战以来是在意大利任职时间最长的总理，他也是在米兰出生和成长的。后来，尽管他失去了政治权力，但在该城的媒体联合大企业里仍保持其权力基础并拥有 AC 米兰足球俱乐部。

大教堂广场及周边（Piazza del Duomo）

米兰的中心是**大教堂广场**，这是一个大的、以步行为主的广场。广场现在的形状是 1860 年修建的，当时，中世纪建筑被推翻，以使**大教堂**拥有更壮丽的、没有瑕疵的风景，并建造了**埃马努埃莱二世拱廊街**，以把该广场与艳丽的新歌剧院斯卡拉歌剧院连接起来。面对大教堂，墨索里尼的**阿仁伽里奥宫**容纳着一批 19 世纪的艺术品。中世纪的**商业广场**南边附近的**安布罗西亚纳图书馆画廊**内珍藏着一批达·芬奇、卡拉瓦乔和拉斐尔等大师的作品。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 7:00~19:00・免费・Ⓦ duomomilano.it・Ⓜ Duomo

米兰雄伟的**大教堂**于 1386 年在维斯康提的领导下开始建造，但直到 1813 年其正立面的最后部分才正式完成。米兰大教堂的特点是各种风格的杂烩，从哥特式到新古典主义。至少从**外面**看，它是不可思议的、值得注意的，不管是其巴洛克式和哥特式装饰，还是其规模。维斯康提优先选择了大理石而不是通常的砖材料，大理石在特别建造的运河上从马焦雷湖附近的康德里亚（Candoglia）采石场运来，并继续用在今天的各种修缮中。

内饰

大教堂的**内饰**因其尺寸和气氛而引人注目。5 条走廊被 52 个高耸的扶壁分隔开，而一个几乎隐蔽的暗光滤光器穿过彩色玻璃窗，为大理石圆柱营造出一种骨质色调。这种古怪的内

饰效果，令法国作家舒亚莱把它比喻为“一个巨兽的洞”。

在入口边，狭窄的黄铜带嵌入人行道，绘制着黄道十二宫，旁边是欧洲最大的**日晷**，于1786年被安置在了这里。一束光通过天花板上的一个孔落在日晷上，不过地球轴的变化意味着它已变得不再准确。在入口左边，一扇门向下通向一个4世纪的早期基督徒洗礼堂（Battistero Paleocristiano）的遗迹（每天9:30~17:15；€4），在那里，该城守护神安布罗乔在公元387年给圣奥古斯丁施了洗礼。

在教堂的远端，巨大的耶稣受难像高高地悬挂在高坛之上，包括大教堂最重要的神圣遗物——**来自耶稣十字架的一颗钉子**。十字架在每年9月14日的十字架节时会被放下来供人朝拜，利用达·芬奇发明的一个机械装置缓缓放下。

附近，在内殿下面是**珍宝库**（treasury）（每天9:00~12:00、14:30~18:00；€3），收藏着奢侈的银制工艺品、拜占庭式象牙雕刻品和重工刺绣的法衣。这里还有大教堂最令人惊讶的展品：英国艺术家马克·沃林格令人观后难以忘怀的视频装置《悲哀之路》(Via Dolorosa)，受米兰主教教区委托创作，这是一次大胆的尝试，旨在让教会重新成为艺术的赞助人。巨大的屏幕播放着泽菲雷利的电影《万世救主》(Jesus of Nazareth）的最后18分钟，但是90%的图像都被盖住，只留了一个狭窄的边缘。在其旁边是安置圣卡罗·博罗梅奥遗体的**地下墓室**（crypt），他是热诚的16世纪红衣主教，因其在城市穷人中间，特别是1630年瘟疫过程中的积极工作而被封为圣徒。现在，这位圣徒静静地躺在一个玻璃棺材里，他穿的服装，戴的珠宝、面具、手套及一顶金冠，都归功于切里尼。博罗梅奥还负责建造了教堂北十字形翼部内的大圣坛，当初的建造目的是封锁一个门，因为当地人把这扇门作为到市场的一条捷径。

在高坛右边，在到皇家宫殿的门边，16世纪的雕像**圣巴塞罗缪**（St Bartholomew），他被剥皮的皮肤脱落得像一件宽外袍披在肩上，是教堂最可怕的雕像之一，其血管、肌肉和骨头被解剖学般精确雕刻，而披盖的皮肤保留了膝盖、脚、脚趾和脚趾甲的形态。

4

屋顶

每天9:00~18:15·步行€7，乘电梯€12·票在线预约或从大教堂售票点购买（Via Arcivescovado），在大教堂东端（9:00~12:00、13:00~18:00）

从教堂中走出来，在大教堂东北端，你可以上到**大教堂屋顶**，在窗饰、小尖塔和雕像的森林漫步，同时欣赏米兰城的美好景色，而晴天时，甚至可以欣赏阿尔卑斯山的美景。重点是中央尖顶，其花边大理石顶上是一尊镀金圣母玛利亚雕像（Madonnina），它是该城的守护神，夏季向外守望着屋顶的日光浴者。

城市当代艺术博物馆（Museo del Novecento）

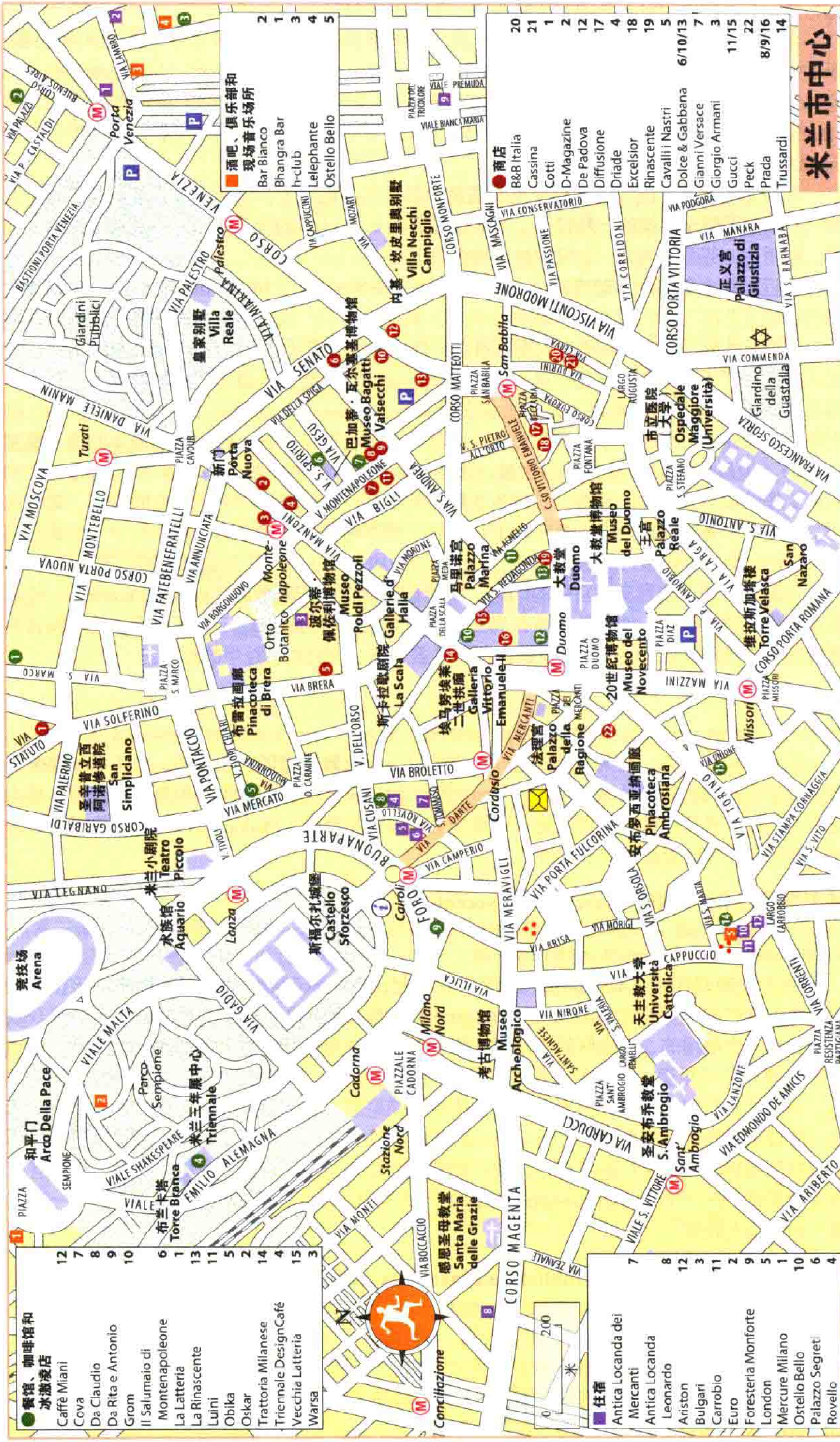
Palazzo dell'Arengario，Piazza del Duomo 2·周一14:30~19:30，周二、周三和周五9:30~19:30，周四和周六9:30~22:30·€5，周五15:30开始或25岁以下免费·Ⓦ museodelnovecento.org·Ⓜ 大教堂

米兰的20世纪艺术收藏品被人们收集在一起，放在城市当代艺术博物馆里。该馆围绕着巨大的阿仁伽里奥宫（Palazzo dell'Arengario）建造，墨索里尼过去常在那里向米兰群众致辞。它是一个混淆的、迷宫似的美术馆，值得参观，你可以欣赏未来派画家运动大师，如翁贝托·博乔尼马里奥·西罗尼及德·基里科等人的作品。还有莫兰迪的几幅美丽柔和的作品，而米兰的贫穷艺术运动由皮耶罗·曼佐尼和简尼思·库奈里斯等艺术家的作品表现。通过一座玻璃桥连接，美术馆的空间与邻近的皇家宫殿（Palazzo Reale）相连。从美术馆顶层可以欣赏到很棒的大教堂广场风景，以及卢齐欧·封塔纳的霓虹螺旋。这里有漂亮、昂贵且上等品质的餐馆——Giacomo Arengario（Ⓣ 02 7209 3824 Ⓦ giacomoarengario.com），可一边用餐一边眺望大教堂。

安布罗西亚纳图书馆画廊（Biblioteca Pinacoteca Ambrosiana）

Piazza Pio XI 2·周二至周日10:00~18:00·€15，只参观大西洋古抄本€10，加必须支付的预订费·Ⓦ ambrosiana.it·Ⓜ Duomo

向广场西南步行5分钟，就在都灵大街（Via Torino）旁，坐落着**安布罗西亚图书馆画廊**，它由红衣主教费德里科·博罗梅奥于17世纪初建立。你可以游览最初的阅览室和其他房间，但最吸引人的是世界上最大的莱昂纳多·达·芬奇手稿集册，称为**大西洋古抄本**（Codice Atlantico Leonardo）。


米兰市中心
商店
B&B Italia 20
Cassina 21
Cotti 1
D-Magazine 2
De Padova 12
Diffusione 17
Driade 4
Excelsior 18
Rinascente 19
Cavalli i Nastri 5
Dolce & Gabbana 6/10/13
Gianni Versace 7
Giorgio Armani 3
Gucci 11/15
Peck 22
Prada 8/9/16
Trussardi 14
酒吧、俱乐部和现场音乐场所
Bar Bianco 2
Bhangra Bar 1
h-club 3
Lelephante 4
Ostello Bello 5
餐馆、咖啡馆和冰激凌店
Caffè Miani 12
Cova 7
Da Claudio 8
Da Rita e Antonio 9
Grom 10
Il Salumaio di Montenapoleone 6
La Latteria 1
La Rinascente 13
Luini 11
Obika 5
Oskar 2
Trattoria Milanese 14
Triennale DesignCafé 4
Vecchia Latteria 15
Warsa 3
住宿
Antica Locanda dei Mercanti 7
Antica Locanda Leonardo 8
Ariston 12
Bulgari 3
Carrobio 11
Euro 2
Foresteria Monforte 9
London 5
Mercure Milano 1
Ostello Bello 10
Palazzo Segreti 6
Rovello 4
大教堂 Duomo
大教堂博物馆 Museo del Duomo
王宫 Palazzo Reale
20世纪博物馆 Museo del Novecento
埃马努埃莱二世拱廊 Galleria Vittorio Emanuele II
斯卡拉歌剧院 La Scala
马里诺宫 Palazzo Marino
法理宫 Palazzo della Ragione
安布罗西亚纳画廊 Pinacoteca Ambrosiana
布雷拉画廊 Pinacoteca di Brera
Orto Botanico
波尔蒂·佩佐利博物馆 Museo Poldi Pezzoli
巴加蒂·瓦尔塞基博物馆 Museo Bagatti Valsecchi
内基·坎皮里奥别墅 Villa Necchi Campiglio
皇家别墅 Villa Reale
Giardini Pubblici
新门 Porta Nuova
正义宫 Palazzo di Giustizia
市立医院（大学） Ospedale Maggiore (Università)
Giardino della Guastalla
维拉斯加塔楼 Torre Velasca
San Nazaro
斯福尔扎城堡 Castello Sforzesco
米兰小剧院 Teatro Piccolo
水族馆 Aquario
竞技场 Arena
和平门 Arco Della Pace
Parco Sempione
米兰三年展中心 Triennale
布兰卡塔 Torre Branca
圣辛普立西阿诺修道院 San Simpliciano
考古博物馆 Museo Archeologico
天主教大学 Università Cattolica
圣安布乔教堂 S. Ambrogio
感恩圣母教堂 Santa Maria delle Grazie
Stazione Nord
Cadorna
Milano Nord
Cairoli
Lanza
Cordusio
Duomo
Missori
San Babila
Monte-napoleone
Turati
Palestro
Porta Venezia
Sant' Ambrogio
Conciliazione
CORSO MAGENTA
CORSO VENEZIA
CORSO PORTA VITTORIA
VIA MANZONI
VIA MONTENAPOLEONE
VIA DANTE
VIA BRERA
CORSO GARIBALDI
CORSO PORTA ROMANA
0 200 米

4

馆中广泛的**艺术收藏**中的代表作是扬·勃鲁盖尔为博罗梅奥创作的一尊雕像、16 世纪威尼斯学派及达·芬奇的庸俗追随者的作品。在很多普通的作品中间，有达·芬奇的一幅珍贵的油画《一位音乐家的肖像》(Portrait of a Musician) 拉斐尔为雅典学院制作的一幅卡通画，以及一幅卡拉瓦乔被认为是意大利第一静物写生的作品。最离奇展品奖在一副白手套和一缕卢克雷齐娅·博尔贾的头发之间决出，白手套据说是拿破仑在滑铁卢戴的；卢克雷齐娅·博尔贾的头发为了安全放置在一个玻璃瓶里。当时，拜伦认为她的头发是他曾经见到的最美丽的，并从楼下图书馆选取了一缕作为纪念品一直保持到现在，在楼下图书馆中的那部分一直没有保护地保存着。

商业广场 (Piazza dei Mercanti)

在大教堂广场外西北方向，步行至斯福尔扎城堡的行程要从但丁路 (Via Dante) 开始，展现在面前的就是**商业广场**，它是中世纪米兰的商业中心。广场旁边耸立着 13 世纪的**理性宫** (Palazzo della Ragione)，宫殿上层是举行政务会议和法庭的地方，而市场在下面的柱廊下。拱廊正立面的石浮雕雕刻的是孤独凄凉的 Oldrado di Tressano 的地方。1228 年委托建造该建筑的市长，骑在他的马上。对面是条纹黑白大理石的**奥尔西凉廊** (Loggia degli Orsi)，它于 1316 年建造，是宣布政务会内容和判决的地方。米兰不同区域的盾形纹章在烟雾的尘垢下依稀可辨。

埃马努埃莱二世拱廊 (Galleria Vittorio Emanuele Ⅱ)

大教堂广场北边是华丽繁荣的**埃马努埃莱二世拱廊**，这是一个十字形的玻璃顶走廊，于 1865 年由朱塞佩·曼哥尼设计，他在开幕式前几天从屋顶掉下来摔死了。玻璃圆顶下的圆形镶嵌由新统一的意大利的各城市符号组成：双胞胎罗穆卢斯和雷穆斯代表罗马，鸢尾花形的纹章代表佛罗伦萨，一个带红十字的白色盾形代表米兰，而一头公牛代表都灵。据说，在公牛的睾丸下旋转三次会带来好运气，因此地板上被磨出了凹痕。

拱廊被设计为大教堂广场与北边的斯卡拉广场之间的一条有屋顶的人行道。被昵称为米兰的客厅 (Salotto)，它通常是闲逛的米兰人聚集的地方。现在，更多的是游客而不是当地人在拱廊的咖啡馆里忍受昂贵的价格，咖啡馆包括有历史悠久的 Zucca，拥有辉煌的 20 世纪内饰，而更新、更时髦的 Gucci Café 在另一端。商店的目标也是到该城的游客。然而，拱廊仍设法保留了大多数其最初的高贵气质，由宁静而雅致的专卖店组成，包括位于中心，已有 80 年之久，优雅的 Prada 商店。

斯卡拉 (La Scala)

博物馆：每天 9:00~12:30 和 13:30~17:00 · €6 · Ⓦ teatroallascala.org · Ⓜ Duomo

埃马努埃莱拱廊的主要分支通向**斯卡拉广场** (Piazza della Scala)，前面是世界著名的斯卡拉歌剧院 (Teatro alla Scala) 稍显朴素的新古典主义正立面。歌剧院由奥地利的玛丽亚·特丽萨皇后委托建筑师皮尔马里尼建造，而意大利歌剧界的许多重要人士作品的初次公演都选在了这里，包括贝利尼、多尼采蒂和罗西尼。但**朱塞佩·威尔地**与歌剧院的联系最密切，而他的声望也在这里得以巩固，1842 年，威尔地在这里第一次演出《纳布科》(Nabucco)，以恰逢时机的爱国情感感染了所有观众。第二次世界大战后，不少顶级作曲家和音乐家都来这里进行表演，包括勋伯格、卢西奥·贝里奥、鲁道夫·纽瑞耶夫和玛丽亚·卡拉斯。托斯卡尼尼是影响力空前的乐队指挥，他专心于在斯卡拉剧场表演已有 50 多年。然而现在，斯卡拉也有点迷茫：因为已经有一代的时间没有高品质意大利作曲家出现，而保留原有剧目已经成了一个可预言的做法。

戏票很难得到，但如果你想体验世界最著名的歌剧院之一中的演出，也有大量途径。相关票务信息见 p.230。

剧场的一个角落里有一座小**博物馆**，特色是戏装、布景、作曲家的死亡面具、乐队指挥的手部石膏模型和普契尼穿着一件宽松的外套大衣的一尊粗糙雕像。游览观众席的活动也包括在票里——只限没有预演时；观众席空着的时间表每天列在博物馆入口外。

城堡广场及周边（Piazza Castello）

在步行街但丁路的远端，斯福尔扎城堡傲慢地高耸在 Foro Buonaparte 路上——Foro Buonaparte 是拿破仑为了赞颂自己设计的一条路。他幻想着他的意大利首都要拥有一个宏大的新中心，并沿袭罗马的规划设计，但在他把米兰丢给奥地利人之前，只建造完成了一个竞技场、一个凯旋门和这两条半圆形的路。竞技场和凯旋门还立在那里，就在城堡后面的**森皮奥内公园**（Parco Sempione）旁，几乎被遗忘。森皮奥内公园是米兰城中心最大一块绿地，曾经是城堡花园和狩猎场。

斯福尔扎城堡（Castello Sforzesco）

Piazza Castello・每天 7:00~19:00，冬季提前 1 小时关闭・ⓦ milanocastello.it・Ⓜ Cairoli

因其钝锯齿形的城堡和坚固的城墙，红砖的**斯福尔扎城堡**成为米兰最显著的标志性建筑之一。它是大量改造的结果，由维斯康提家族开始，1447 年城堡被反对其政权的暴徒破坏，并由其继任者斯福尔扎重建。在洛多维科・斯福尔扎的领导下，城堡的庭院成了文艺复兴时期最有影响、最奢侈也最讲究的庭院之一，因其拥有惊人的财富及众多知名宫廷画家（像莱昂纳多和布拉曼特）而有名。洛多维科辉煌的日子在 1499 年米兰被法国人入侵时结束，从那时开始，直到 19 世纪结束，城堡被后续的占领军用作军营。就在一个多世纪前，它被转变成了一系列博物馆。持续进行的翻新意味着该建筑群的部分在你游览时可能关闭。

城堡建筑围绕着三个庭院：穿过**费拉莱特塔**（Filarete Tower）（1905 年重建，16 世纪被一次黑色火药爆炸破坏），你进入了三个庭院中较大的，看上去满是灰尘的阅兵场。直到你穿过对面的大门，你才开始理解一个文艺复兴时期的城堡：这就是**公爵府**（Corte Ducale），它形成了住宅区的中心，而现在是城堡的博物馆所在地。**罗克达塔**（Rocchetta）在你左边，是堡垒最安全的部分，现在用于临时展会。前面的大门通向森皮奥内公园。

4

博物馆群

周二至周日 9:00~17:30・联票€3，周五 14:00 后免费，其他日子 16:30 后免费

你进入公爵府时，售票处就在你右边，通过售票处可以进入**古代艺术博物馆**（Museo d' Arte Antica），这是一连串房间，包含一批主题广泛的古老文物，从米兰的教堂和考古挖掘中收集而来。然而，更有趣的是城堡房间本身，特别是**天轴厅**（Sala delle Asse），由达・芬奇设计；他的黑白草图在 20 世纪 50 年代发现。在一些有点无趣的军械库后，可看到博物馆的明星展品——米开朗琪罗雕刻的《圣母哀恸》（Rondanini Pietà），艺术家生命的最后 9 年都用于这件作品的创作。这是一个未完成但格外有影响的作品，很多大理石都没有磨光，而一个第三臂状物，指示耶稣的身体位置的一个变化，柔软地悬挂在他右边的一块石头上。

楼上，**装饰艺术博物馆**（Museo delle Arti Decorative）展示过去年代的家具和装饰艺术，包括伟大的 19 世纪米兰设计师吉奥・庞特迷人的早期作品。隔壁的猎鹰塔（Torre Falconiere）保存着城堡的**艺术收藏品**，包括伦巴第艺术家诸如福帕和布拉曼蒂诺的大量油画，以及威尼斯人，包括卡纳莱托的一些作品。最好的展品都聚集在在十三室，包括安托内罗・达・梅西奥的《圣本笃》（St Benedict），最初是一个五联画屏的部分，其中两个镶板被收藏在佛罗伦萨的乌菲齐美术馆中。

庭院对面，在城堡地下室里，布置着小量**埃及收藏品**，展览木乃伊、石棺和来自《死者之书》（The Book of the Dead）的莎草纸碎片。此外，还有**史前收藏品**，包括来自铁器时代戈拉塞卡文明的公墓的各种发现物。

森皮奥内公园（Parco Sempione）

公园：拂晓到黄昏・免费城市水族馆：周二至周日 9:00~13:00、14:00~17:30・免费・ⓦ verdeacqua.eu・布兰卡塔：周三 10:30~12:30、16:00~18:30，周六 10:30~13:00、15:00~18:30、20:30~午夜，周日 10:30~14:00、14:30~19:00，5 月至 9 月周二至周日 21:30~午夜・€4，周三 65 岁以上免费・Ⓜ Cairoli 或 Cadorna 或 Lanza

森皮奥内公园是米兰市中心最大的草木区域，在城堡的老狩猎场和果园里。它与米兰拥挤的道路截然不同，有一个操场便于小孩玩耍，那里草丛蔓生，可以在上面踢足球；此外，

还有一两间咖啡馆。公园的东边是**公民竞技场**（Arena Civica），建筑灵感来自罗马斗兽场，过去曾在那里举行模拟战车比赛和海军战斗供拿破仑的将军们娱乐。公民竞技场的附近坐落着城市水族馆（Aquario Civico），位于一个漂亮的自由式建筑里，有一小批坦克收藏，孩子们可以在其中娱乐一会儿。对面的西边是**布兰卡塔**（Torre Branca），由吉奥·庞特在1933年的第五个米兰三年展时设计，可以鸟瞰该区域风景。

米兰三年展中心（Triennale）

Viale Emilio Alemagna 6・周二、周三、周六和周日 10:30~20:30，周四和周五 10:30~23:00・展会€8・ⓦ triennale.it・Ⓜ Cadorna 或 Cairoli

艺术宫（Palazzo dell'Arte），或称**米兰三年展中心**，在公园的西边，是一座让人耳目一新的建筑。由乔凡尼・穆齐奥在1931年设计，在米兰设计界的发展中扮演了一个关键角色，为自20世纪30年代以来在这里举行的三年一次的设计展提供了一个永久的场地。中心建筑线条宏伟，内饰明亮而优美，足够进行一个游览，而且该宫殿还拥有**三年展设计博物馆**（Triennale Design Museum），经常举行设计、建筑和当代艺术的其他高品质临时展会。这里有一个非常棒的咖啡馆及酒吧——Design Café（见p.228），在夏季会将桌子摆到楼下的公园里去。

阿切勒・卡斯蒂格利奥尼设计博物馆（Studio Museo Achille Castiglioni）

Piazza Castello 27・周二至周六有导游导览：10:00、11:00和中午・€8・ⓦ achillecastiglioni.it・Ⓜ Cadorna 或 Cairoli

对于很多设计爱好者来说，到米兰旅游的重点都是该城被游览很少的精华之一，其中就包括阿切勒・**卡斯蒂格利奥尼设计博物馆**。它正好在公园大门外。这位米兰最知名的工业设计师之一的完全消遣性的画室塞满了他找到的自然艺术品、设计图和草图，以及一些他最著名作品的原型。

布雷拉和莫斯科瓦（Brera & Moscova）

斯卡拉正北，**布雷拉路**为米兰的艺术区定了调：小美术馆藏身于围绕佛罗伦萨美术学院和布雷拉画廊的小路里。正如你从咖啡馆的价格和那些能付得起钱坐在咖啡馆外面的设计师的着装中注意到的那样，这些鹅卵石街道是市内富人区。

Fatebenefratelli 大街对面，时髦的酒吧和传统饮食店继续向北延伸，穿过邻近的莫斯科瓦，《米兰晚邮报》（Corriere della Sera）的总部便位于此，这是一个购物和游逛的好地方，Garibaldi 大道，Solferino 街和 San Marco 街向上通往位于四月二十五广场（Piazza XXV April）上的堡垒，该堡垒标志着**科莫街**（Corso Como）的开始。科莫街是一条新潮街道，满是酒吧、俱乐部和专卖店，向上通向位于加尔波第门（Porta Garibaldi）的火车和巴士站。

布雷拉画廊（Pinacoteca di Brera）

Via Brera 28・周二至周日 8:30~19:15・€6・ⓦ brera.beniculturali.it・Ⓜ Lanza 或 Montenapoleone

米兰最有声望的美术馆——**布雷拉画廊**，在1809年由拿破仑对公众开放，他在该建筑中填满了自己从法国人占领的意大利教堂中掠夺的作品和贵族收藏品。画廊很大，如果你是有选择性的，可以根据自己的个人爱好浏览收藏品。这里有很好的**音频介绍**（€5）。

六室（Room VI）

展出中世纪早期作品的三个展室均可看到很好的作品，包括有惊人魅力的《逝去的耶稣》（The Dead Chrise），这是安德烈・曼特尼亚的油画作品，曼特尼亚是15世纪曼托瓦宫廷艺术家，负责绘制安德烈亚・曼泰尼亚的婚礼堂（见p.240）。蒙塔纳的一个儿子在他绘制这幅油画时去世，而画中妇女脸上的忧伤和从作品中散发出的亲人丧亡的强烈感觉似乎是画家自身痛苦的自然流露。同样收藏在六室，由曼特尼亚的妹夫乔凡尼・真蒂莱的《圣母怜子图》（Pietà）是另一个悲伤和痛苦完美平衡的作品，曾经被认为是“艺术史上最动人的油画作品之一”。

八室（Room VII）

在隔壁的八室，令人印象深刻的是《圣马克在圣尤菲米娅广场传教》（St Mark Preaching in St Euphemia Square）。画面充满异国情调，广场熙熙攘攘，有戴头巾的男人、以面罩遮掩的女人、骆驼，甚至一头长颈鹿。真蒂莱·贝利尼曾经在君士坦丁堡生活和工作了数年，在该油画完成前去世，其余部分，由他的兄弟乔凡尼完成，曾经用于装饰威尼斯的圣马可大会堂。

九室（Room IX）

挂在附近的另一个戏剧性的作品是保罗·委罗内塞创作的《西蒙家的宴会》（Supper in the House of Simon），该作品令宗教裁判所找上门来，他们认为嬉闹的动物和不守规矩的小孩子不适合一幅宗教主题的油画。丁托列托的《圣母怜子图》（Pietà）更符合当时的要求，表现了一幅围绕着耶稣遗体的强烈悲伤场景，绘制于1560年。在其附近是另一幅丁托列托的作品——《圣马克遗体的发现》（The Finding of the Body of Saint Mark in Alexandria），这幅画对透视画法的生动应用加上神秘的光影效果，仿佛生动的歌剧重唱。

二十四室（Room XXIV）

布雷拉收藏品中的骄傲，就是二十四室收藏的这三位代表了文艺复兴时期最高水平大师的油画：皮耶罗·德拉·弗朗西斯卡令人难以忘怀的《圣母子与圣徒》（Madonna and Child with Saints）和《费德里戈·达·蒙泰费尔特罗》（Federigo da Montefeltro）。其中，后者以其程式化的构图和几何学协调感而最为引人注目。在对面的墙上，《耶稣（被绑）在圆柱》（Christ at the Column）是建筑师布拉曼特唯一知名的油画。再看一看拉斐尔的祭坛装饰《圣母的婚礼》（Marriage of the Virgin），其明晰而疲倦的文艺复兴时期的情绪与卡拉瓦乔深刻揭露人性的《以马忤斯的晚餐》（Supper at Emmaus）（二十九室）严酷的现实主义形成了鲜明的对比。

4

画廊的其余部分

不太知名但同样风格自然的是伦巴第才华横溢的18世纪现实主义者塞鲁蒂的油画，他被称为 Il Pitochetto（小乞丐），因为他与众不同，同情穷人，他的画作也透露出责备和尊严等情感（三十六室）。

还有耶西捐赠的一小批现代作品，在十室展示，该室主要容纳的是未来派画家的作品，还包括莫兰迪、莫迪里亚尼、德·基里科和卡拉等大师的油画作品，以及马里诺·马里尼和梅达尔多·罗索的抽象风格雕刻作品。

黄金四角区（Quadrilatero d'Oro）

罗马大道**曼佐尼街**（Via Manzoni）从斯卡拉歌剧院向北直抵新门，它是到米兰的一个中世纪入口，形成了黄金四角区的一边。这里有几百平方米的空间与 Montenapoleone 大街、Sant' Andrea 大街、Spiga 大街和 Manzoni 街接壤，该地区是所有国际和意大利大的时尚商店所在地，拥有众多设计工作室和当代美术馆。充满米兰元素，值得一逛，你可以看一看在自然生活状态下的米兰中产阶级。关于在米兰购物的更多信息见 p.231。

巴加蒂·瓦尔塞基博物馆（Museo Bagatti Valsecchi）

Via Santo Spirito 10/Via Gesù 5・周二至周日 13:00~17:45・€8，使用 Casamuseocard 卡包括进入波尔蒂・佩佐利博物馆和内基・坎皮里奥别墅 €15・ⓦ museobagattivalsecchi.org・Ⓜ Montenapoleone 或 San Babila

充满吸引力的私人博物馆**巴加蒂·瓦尔塞基博物馆**就在 Montenapoleone 大街旁，在这里你可以见识到巴加蒂·瓦尔塞基兄弟——朱塞佩和弗斯托的艺术品位。他们受曼托瓦的总督宫的启发，于1883年建造了这幢19世纪时尚建筑来容纳他们的文艺复兴时期收藏品，同时这里也是他们的住所。所有房间都用有雕花壁炉、彩绘天花板、厚重的墙帷和油画装饰。客厅的壁炉完美阐释了兄弟俩的折衷装饰理念：中心的壁画来自克雷莫纳，周边的主要装饰

则是 16 世纪威尼斯风格，整体造型以巴加蒂·瓦尔塞基盾徽收尾。现代化生活设施也被安排在房屋之中，但不允许破坏内部风格的协调性——因此，浴室内的淋浴被掩饰在一个壁龛内。而钢琴，因为在 18 世纪之前不被认为是一种乐器，所以放入了一个橱柜中。在参观时还要留意那些动人的家庭用品，如朱塞佩的孩子曾经用过的婴儿家具。

波尔蒂·佩佐利博物馆（Museo Poldi Pezzoli）

Via Manzoni 12 · 10:00–18:00；周二不开放 · €8，使用 Casamuseo card 卡包括进入巴加蒂·瓦尔塞基博物馆和内基·坎皮里奥别墅€15 · ⓦ museopoldipezzoli.it · Ⓜ Montenapoleone

在斯卡拉歌剧院与新门（Porta Nuova）之间，是折衷主义风格的**波尔蒂·佩佐利博物馆**，展示着 19 世纪收藏家吉安·贾科莫·波尔蒂·佩佐利的收藏。其中很多房间展示着时钟、手表、餐具和珠宝，但精彩看点是楼上的多拉图大厅（Salone Dorato）的大量迷人的油画作品，包括皮耶罗·德拉·弗朗西斯卡画的《圣尼古拉·达·托伦蒂诺》（San Nicola da Tolentino）的一幅魁伟肖像，这是他在上面断断续续工作了 15 年的一个祭坛装饰的部分。圣尼古拉斯对面是波提切利的两幅作品：一幅是文雅的《书中的圣母》，是画家创作于 15 世纪末的众多圣母与圣子主题的作品之一；另一幅是迷人的《耶稣被解下十字架》（Deposition），创作于波提切利生命的末期，是画家对一位萨福纳罗拉修道士对其较早期的一幅更人文主义油画指责的回应。这个房间里还有博物馆最知名的肖像画——《一位年轻女人的肖像》（Portrait of a Young Woman），由安东尼奥·波拉约奥创作，他通过对皮肤下微妙的骨骼结构的描绘，证明自己在解剖学的研究成果。

意大利画廊（Galleria d'Italia）

Via Manzoni 10 · 周二至周日 9:30–19:30 · €5 · ⓦ gallerieditalia.com · Ⓜ Duomo 或 Montenapoleone

新古典主义的安圭索拉宫（Palazzo Anguissola）和布莱塔尼宫（Palazzo Bretani）共同组成了**意大利画廊**，这里有一批极好的、主要是浪漫主义和自然主义的 19 世纪油画，也有少部分象征主义和早期未来主义画作。参观重点是位于顶层，对伦巴第人和米兰人的生活富有美感的描绘，包括卡罗·卡内拉的《Porta Tusa》和《Santa Maria dell Pace》以及描绘反对法国人统治的起义场景的《5 Giornate》。宫殿装饰性的内饰已经恢复到其最初的新古典主义面貌，镀金、加外框的壁画和镶嵌地板记录着曾经的显赫。

4

大众花园及周边（Giardini Pubblici）

在加富尔广场（Piazza Cavour）尽头，在新门北边，是**大众花园**（拂晓到黄昏开放；Ⓜ Palestro 或 Turati 或 Porta Venezia），一直延伸到威尼斯门（Porta Venezia）。这是米兰最吸引人的绿色空间，由皮尔马里尼在完成斯卡拉歌剧院后不久设计。在 19 世纪重新被美化一番，使其披上了一个更具有田园风格的外表。

公园有林荫道、儿童玩耍区和小湖泊。路对面的**皇家别墅花园**（Giardini della Villa Reale）是一个市内绿洲，专门为那些带着 13 岁以下孩子出游的人准备。在一片小空间上有秋千、草坪、成荫的绿树和一个小池塘，里面有鸭子、龟和巨大的鲤鱼，是一个完美的能躲避各种危险的地方。

威尼斯天道（Corso Venezia）由此折回到圣巴比拉教堂（San Babila）和市中心，两边排满 19 世纪的宫殿。这一带是米兰大部分最富有阶层的居住地，包括 D&G 两位设计师的屋顶公寓。

内基·坎皮里奥别墅（Viua Necchi Campiglio）

Via Mozart 14 · 周三至周日 10:00–18:00 · €8，使用 Casamuseo card 卡包括进入巴加蒂·瓦尔塞基博物馆和波尔蒂·佩佐利博物馆€15 ⓦ casemuseo.it · Ⓜ Palestra 或 Porta Venezia

这个别墅改造的博物馆让人有耳目一新的感觉。**内基·坎皮里奥别墅**在玻璃陈列柜里展示了 20 世纪米兰的特权阶级的生活情趣和方式。别墅于 19 世纪 30 年代由米兰建筑师皮耶罗·波塔鲁皮为一个工业家建造，该工业家以制造缝纫机发家。别墅有可爱的花园、游泳池和网球场，也是电影《我是爱》（I Am Love）的取景地。当时，别墅与蒂尔达·斯文顿一起

成了明星。该别墅保护得很好，有一个很大的胡桃木楼梯、大理石浴室、黄铜水箱盖及最初的厨房和餐具室。

提契诺区（Ticinese District）

从大教堂向西南，通过都灵大街的连锁商店，你会发现米兰呈现出不同的、多选择性的样子。提契诺区的主要大道 Porta Ticinese 街已经成为街道时尚的焦点，两边排满了专卖店和酒吧。该地区真正热闹起来是在餐前酒（aperitivo）时间，特别是夏季。此时，人们从酒吧和咖啡馆涌出，挤满步行街。提契诺区值得自豪的地方，就是它拥有米兰两个最重要的教堂和最有益的风景，这两个教堂包括**圣洛伦佐教堂**和**圣埃乌斯托乔教堂**。

圣洛伦佐教堂（San Lorenzo Maggiore）

Corso di Porto Ticinese 12 · 每天 7:30~12:30 和 14:30~18:45 · **圣阿基利诺小礼拜堂**：每天 7:30~18:00 · € 4；与波尔蒂纳里小礼拜堂和教区博物馆的联票€ 12 · sanlorenzomaggiore.com · 有轨电车 3 路

在 Ticinese 街北端，坐落着**圣洛伦佐教堂**——被达·芬奇认为是米兰最美丽的教堂。它的确是一座优美的建筑，有一种宁静的威严，与外边广场上的滑板运动和社交聚会截然不同。作为米兰的四座教堂之一，圣洛伦佐教堂由圣安布罗乔于 4 世纪在市内建立，运用了各种源自罗马建筑的石工术建造。外面的 16 个科林斯式圆柱——**圣洛伦佐柱**建于 4 世纪，是教堂的柱廊。在圣坛的右边，**圣阿基利诺小礼拜堂**（Cappella di San Aquilino）被作为一个皇帝的陵墓建造。罗马八边形室内的半圆壁有美丽的 4 世纪镶嵌，它们最初覆盖着所有的墙。

4

圣埃乌斯托乔教堂（Sant' Eustorgio）

Piazza Sant' Eustorgio 1 · 每天 7:30~17:00 · 有轨电车 3 路

沿 Ticinese 街向南，即可来到**圣埃乌斯托乔教堂**，另一座 4 世纪教堂，为了容纳东方三博士的尸骨而建，这些尸骨据说由圣安布罗乔带到这里。它在 11 世纪被重建，而在 12 世纪实质上被巴巴罗萨破坏，他夺取了东方三博士的尸骨并把它们存放在科隆的大教堂内。1903 年，有一些尸骨被拿回来并保存在位于教堂右十字形翼部的一个罗马石棺里。

波尔蒂纳里小礼拜堂（Cappella Portinari）

周二至周日 10:00~18:00 · € 6，与阿基利诺小礼拜堂和教区博物馆的联票€ 12

在这里，必须看的景点是**波尔蒂纳里小礼拜堂**，你可以绕到主入口的左边进入。这座美丽的小礼拜堂使人联想到佛罗伦萨的布鲁内莱斯基的圣洛伦佐大教堂，它有两个有穹顶的房间，较小的房间中容纳着圣坛。礼拜曾经被赞颂为米兰第一个真正的文艺复兴时期建筑，因为其具有简单的几何设计。它于 1460 年由梅第奇银行的经理皮盖洛·波尔蒂纳里委托佛罗伦萨建筑师米歇尔罗兹建造，以容纳殉教者圣彼得的遗体。

纳维里（Navigli）

Porta Ticinese 街南端被 19 世纪的**提契斯门**（Arco di Porta Ticinese）保卫着，标志着米兰运河或称**纳维里**地区的开始。那里曾经是一个熙熙攘攘的工业区，现在是该城夜生活的中心之一，尽管它肮脏并常常在白天刺眼的光线下令人失望。最好的游玩时间是晚上，此时，该区的很多餐馆和酒吧开始活跃。每月一次的周日**古董街市**（每月的最后一个周日；7 月和 8 月不营业）也将这里变成了一个令人愉悦的地方。

大运河和帕维斯运河（Naviglio Grande & Naviglio Pavese）

从 Darsena（主要货物码头）向南，是**大运河和帕维斯运河**，它们分别是米兰的第一条和最后一条完成的运河，都通向伦巴第平原。这里从前是米兰最不发达的地方，如今，一些货栈和传统房屋群（case di ringhiera），已经被翻新为主要的商业地产，但你还可发现大量未改造的角落。手工艺人和艺术家已经纷纷进驻此地，但那些定价过高的工艺品和古董并不能长时间吸引你的注意力，在街道附近漫步，走进开放的庭院，才能更好地体验该地区的风土

人情。你可以看一看被装饰过的洗衣妇小巷（Vicolo dei Lavandai），它靠近帕维斯运河开始的地方，在那里，洗衣妇们曾在黑暗的运河水中洗擦着各种小东西。

热那亚门（Porta Genova）

从大运河向西走 5 分钟便是**热那亚门**，即米兰南郊火车站。这里是米兰很有发展的地区之一。在火车站的路对面，酒吧和餐馆已经进驻，而废弃不用的货栈和工厂正在被摄影师、时装店和设计师利用。Giorgio Armani 在这里有一个展览空间和工作坊，Prada 也是如此。

感恩圣母教堂及周边（Santa Maria delle Grazie）

在大教堂正西，Magenta 街上，坐落着美丽的陶瓦和砖混合教堂——**感恩圣母教堂**。该教堂由于其达・芬奇的壁画《**最后的晚餐**》而出名。更古老的展品则在附近的**考古博物馆**展示。

感恩圣母教堂（Santa Maria delle Grazie）

Piazza Santa Maria delle Grazia，Via Magenta · Ⓜ Cadorna 或 Conciliazione

拥有美丽陶瓦砖结构的**感恩圣母教堂**最初在 15 世纪由建筑师圭尼法特・索拉尼以哥特风格建造。它是多明我会修道院的一部分，在 15 世纪末和 16 世纪作为宗教裁判所的总部长达 100 多年。其完成后不久，卢多维科・斯福尔扎就委托布拉曼特重新设计并使这个哥特式建筑成为一个盛大的王朝陵墓。布拉曼特迅速拆除现有的高坛并用一个巨大的圆屋顶取代它，圆屋顶由一个耸立在空中的文艺复兴风格的立方体建筑支撑。卢多维科还打算重建正殿和正立面，但因米兰落入法国人之手而未能成行，于是留下了现在这个古怪风格的结合——哥特式拱顶，粉蓝、红和赭色装饰，通过布拉曼特的圆屋顶的窗射进的光提供照明。一个侧门通向布拉曼特凉爽且安静的回廊，从那里可以看到建筑师围绕他的圆屋顶放置的十六边鼓。

《最后的晚餐》（The Last Supper）

莱昂纳多・达・芬奇的《最后的晚餐》的指示牌标识为 Cenacolo Vinciano。它是世界上最伟大的油画，也是引起共鸣最多的图像之一。然而，想亲眼一睹这个级别的艺术品不容

4

米兰的运河

一切皆有可能！大约在 50 年前，米兰还是一个可通行的港口，而大约在 100 年前，米兰的几个主要交通动脉，包括 Senato 大街和 San Marco 大街，都是繁忙的水路。

12 世纪，第一条**运河**把灌溉渠道与城市的各种防御护城河连接在一起。之后，在 1386 年，人们打开**大运河**，把该城与提契诺河和马焦雷湖连接起来。然而，是吉安・加拉佐・维斯康提真正负责该水网连接系统的开发，在 14 世纪，他把各种建筑材料通过运河运到了大教堂，特别是来自马焦雷湖的大理石。

过去，在运河上也能看到很多旅行者，北方统治家族利用它们访问另一个家族。在莎翁名作《暴风雨》中，普洛斯彼罗和米兰达曾经沿着运河逃亡。在 18 世纪，不少贵族游客曾来这些运河旅行。例如哥德，在他的作品中就描述过自己通过运河旅行的各种危险故事。

几个世纪以来，大量河流和运河增加到了米兰的水网系统中。西班牙人在 1603 年开发了南边的**达森纳**（Darsena），而在拿破仑政权时期又挖掘了**帕维斯运河**，使得到帕维亚的路可通行，并下到波河，因此直抵亚得里亚海。工业革命期间，原材料，像煤、铁和丝绸被带到了该城，而手工制作产品高效运出，保证了米兰的商业和经济在该地区内的主宰地位。填运河的过程从 20 世纪 30 年代开始，因为当时的城市要建造有轨电车和电巴士。20 世纪 50 年代，人们通过水路把非常需要的材料运进来以重建被严重轰炸的城市。到了 20 世纪 70 年代中期，只有少数运河没被填，而最后一艘工作船在 1977 年最后一次利用水路工作。

探究米兰水路的最佳方式是进行一次放松的**小船旅行**，它在 4 月与 9 月中旬之间运行，此时运河不挖掘也不清理，保持着较好的自然风光。更多信息请在旅游局咨询、致电信息热线 ❶ 02 3322 7336 或登录 Ⓦ naviglilombardi.it。

邪恶的化身

莱昂纳多在壁画创作上花了两年时间，他在米兰的街道上徘徊，搜索并勾画模型。当修道士抱怨犹大的脸还未完成时，莱昂纳多回答说他已经在该城罪犯中间搜索了一年多，只为找一个十分邪恶的面貌。如果他找不到的话，那么，他就将利用之前的形象。犹大的脸是否模仿前人并没有记录，但莱昂纳多的犹大形象的确似乎是，像瓦萨里写的那样，“背叛和不人道的真正体现”。

易（见 p.223 框中内容）。

亨利·詹姆斯把这幅油画比作一个“杰出的残疾人”，人们以“告别的叹息和几乎临终之时或用脚尖行走的谨慎”来参观它。当你参观这幅脆弱的油画时，会隐约感觉到这将是你最后一次看到它。经过 20 年的修复，该油画已经重新恢复了其最初的面貌。在修复过程中，人们大量利用了当代描述和拷贝，但该作品能幸存下来完全是一个奇迹。当初，考虑到用油画颜料绘制不但工序复杂而且干得很慢，莱昂纳多决定用水彩画颜料绘制壁画——此举导致该油画在其完成 5 年内分解。

两个世纪以后，拿破仑的军队住在了这里，利用墙进行射击瞄准练习。而在 1943 年，盟国的一颗炸弹破坏了该建筑，令人惊讶的是，只有绘有《最后的晚餐》的墙矗立着，其他部分已经变成了一片废墟。

歌德评论该油画是真正意大利的作品，在画中，很多内容都通过人物的手来表达。远在壁画右边的马太、达太和西门的组画，这些人物形象与今天意大利酒吧里的人如出一辙，他们经常会指手画脚地讨论一场足球比赛或最新的政府丑闻。唯一不打手势或不抗议的信徒是畏缩的犹大，他一只手紧握而一个面包卷刚好引人注目地从另一只手中掉下。耶稣平静地伸出手以与犹大共享他的面包，而他的另一只手以一个牺牲的姿态摊开。

食堂另一端墙上是由莫托尔法诺于同时期创作的《耶稣被钉上十字架》（Crucifixion）：本身不是一幅糟糕的壁画，但与莱昂纳多的杰作相比注定要失色很多。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Corso Magenta 15 · 周二至周日 9:00–13:00、14:00–17:30 · €2；周五 14:00 后免费 · Ⓜ Cadorna

米兰城中心可以找到零星的罗马建筑，但**考古博物馆**提供了更多遗迹，它位于曾经的大修道院（Monastero Maggiore）内。如果你希望更深入地了解米兰的罗马遗迹，该博物馆值得游览。馆内收藏了来自罗马米兰时期的玻璃瓶、厨房器具和珠宝等有趣的东西。尽管这里缺少大型展品，但你可以看到一尊发现自城堡附近的巨大的石质朱庇特头像、一个未完成的赫拉克勒斯躯干以及出土自城市周边的零星马赛克人行道。

离开博物馆，布里萨大街（Via Brisa）沿着罗马皇帝马克西米安的帝国宫殿的遗迹伸展，这些遗迹在第二次世界大战轰炸后被发掘。大街南边接近都灵大街，中世纪街道设计图证明邻近的罗马起源是假的。这里坐落着一个浴室建筑群、竞技场和巨大的马戏场，如今它们的唯一痕迹是在 Circo 大街和（Cappuccio）大街的角落看上去有点凄凉的地基建筑。

圣安布罗乔教堂（Sant'Ambrogio）

Piazza Sant'Ambrogio 15 · 周一至周六 9:30–12:00、14:30–18:00，周日 15:00–19:00 · 免费 · Ⓦ basilicasantambrogio.it · Ⓜ Sant'Ambrogio

圣安布罗乔教堂 4 世纪由米兰守护神圣安布乔建立。这位守护神的遗体如今还躺在教堂的地下室里，但最初的教堂——他最著名的皈依者圣奥古斯丁第一次听他讲道的地方，已不见踪影；而现在的 12 世纪教堂，成了伦巴第很多罗马式长方形基督教堂的蓝图，也是米兰最可爱的景点之一。教堂拥有一个有柱廊的方院，柱头上雕刻有饲养的马、扭曲的龙和各种奇异的食肉动物。教堂内，在正殿的左边，一个独立式拜占庭式柱子上雕刻着一条“有魔力的”青铜大蛇，盘起的身体象征着亚伦的拐杖杆。这是一个古老的传统，在审判的日子，它将爬回到约沙法特山谷。讲道坛上有一块极好的罗马式雕刻，装饰有野兽想要吞噬人类图样的浮雕。沿正殿往里走，可以看到较古老的遗迹，特别是祭坛天盖，有圣徒盖尔瓦西乌斯和

《最后的晚餐》：预订信息和游览

参观这幅世界上最伟大的油画并不容易：必须至少提前一周预订，而夏季或周末更需要提前一个月或三个月。如果你打电话的时候已经预订满，试着问问有没有当天取消的——很多人早上可能会起不来，值得试试你的运气并到办公桌前询问。参观时，在规定时间内，你需要经过修道院位于重建部分最大庭院里的一系列空气过滤系统才能进去，随后，你的 15 分钟短暂的与杰作面对面的时间就开始了。

观看时间 周二至周日 8:15~18:45
预约 周一至周六 8:00~18:30 ⓣ 02 9280 0360 或通过 ⓦ cenacolovinciano.net
入场费 €6.50，加€1.50 必须的预订费
游览 可选择，尝试城市游览（见 p.224），在那里，包括观看该油画。

普罗泰西乌斯形象的浮雕，他们是被杀害的罗马士兵，其穿着衣服的遗体守在地下室内圣安布罗乔的遗体侧面。一份 19 世纪的验尸结果揭示他们是被割喉杀害的。相似的对圣安布罗乔遗体的调查恢复了负责这位圣徒镶嵌肖像的匿名 5 世纪艺术家的名誉；该肖像在金顶圣殿（Ciel d' Oro）内的圣维托里奥礼拜堂（Cappella di San Vittorio）（在圣器收藏室右边）里。此前，人们以为安布罗乔歪斜的脸是这位艺术家手部一个错误的滑动造成的，但人们对他的头骨的分析显示了里面有一颗不规则深陷的牙齿，因此他的脸确实稍微有些变形。

抵达和离开 米兰

乘飞机

米兰有两个主要机场——马尔彭萨（Malpensa）和利纳特（Linate），都可提供意大利国内和国际航班（两个机场的咨询 ⓣ 02 7485 2200；每天 7:00~23:00）。贝加莫的奥里奥阿塞里奥机场（见 p.263）也在米兰拉生意，尽管它离这里有 45 分钟路程。

马尔彭萨机场（ⓦ sea-aeroportimilano.it），位于米兰西北 50 千米，马焦雷湖附近，由直达巴士与中央车站相连，它是米兰的主火车站（每 20 分钟 1 班，4:25~午夜；1 小时；€7）。通过快速火车 Malpensa Express 与米兰北站连接（也称为 Cadorna；每 30 分钟 1 列，4:20~23:27；50 分钟 ⓣ 199 151 152 ⓦ malpensaexpress.it 一早一晚可乘坐从 Leopardi 大街出发的巴士，Leopardi 大街就在在你面对车站时它的左边）。预先购买票价为€11，如果在火车上买票价就贵了；家庭票€25，包括两个成人和两个孩子。米兰中央车站和米兰北站都与该城地铁系统连接：对应站点分别为 Centrale F.S. 和 Cadorna。从马尔彭萨到市中心的出租车需要大约 45 分钟，费用是€120；你可以在网上预订出租车 ⓦ taximilano.it。

利纳特机场（ⓦ sea-aeroportimilano.it）。米兰的另一个机场，在市中心以东仅 7 千米；机场巴士把它与 Luigi di Savoia 广场连接起来，Luigi di Savoia 广场在中央车站东边（每 20 分钟 1 班，5:40~21:30；20 分钟；€2；在车上买票）。普通 ATM 市内运输巴士（73 或 X73 路）也在利纳特机场与市中心之间运营，就像在 Europa 大道上的 San Babila 广场（M1）南边，每 10 分钟 1 班，5:30~午夜，需要大约 30 分钟；票价通常€1.5。你应该在你上巴士前从机场报摊买票，如果你有零钱的话，可以从巴士站的售票机购票。从外面排队处到市中心的出租车费大约€35。

乘火车

大多数意大利的国际和国内列车都开进雄伟的中央车站（Stazione Centrale），它在市中心的东北角 Duca d'Aosta 广场上，位于地铁网的中心，在 M2 和 M3 线上。其他列车，特别是从米兰地区，包括贝加莫、帕维亚、科莫及其他西部湖泊内的站点出发的火车，在城市周围较小的站停车。从加里波第门车站、布拉特车站、热那亚门车站和米兰北站出发的列车，都在 M2 线（米兰北站对应的地铁站是"Cadorna"）上停车，上述列车常常在中央车站停靠。更多火车线路可以致电：Ferrovie dello Stato（ⓣ 848 888 088 ⓦ trenitalia.com；每天 7:00~21:00）或 Ferrovie Milano Nord（ⓣ 02 20 222；每天 9:00~18:00）询问。

米兰中央车站（Milano Stazione Centrale）
目的地 贝加莫（每小时 1 列，50 分钟）；布雷西亚（每 45 分钟 1 列，1 小时 15 分钟）；帕维亚的切尔托萨修道院（每 2 小时 1 列，30 分钟）；基亚索（每小时 1 列，50 分钟）；科莫（每小时 1 列，40 分钟）；克雷莫纳（每天 7 列，1 小时 40 分钟）；德森扎诺（每 30 分钟 1 列，1 小时 10 分钟）；莱科（每 2 小时 1 列，50 分钟）；帕维亚（每 30 分钟 1 列，25 分钟）；佩斯基耶拉（每小时 1 列，1 小时 17 分钟）；斯特雷萨（每天 9 列，1 小时 10 分钟）；瓦伦纳（每 2 小时 1 列，1 小时 10 分钟）；韦尔巴尼亚—帕兰扎（每天 9 列，1 小时 20 分钟）；维罗纳（每小时 1 列，1 小时 35 分钟）。



米兰地铁图

布拉特车站（Milano Lambrate）

目的地　贝加莫（每小时 1 列，45 分钟）；布雷西亚（每小时 1 列，1 小时 20 分钟）；帕维亚的切尔托萨修道院（每天 9 列，20 分钟）；克雷莫纳（每天 3 列，1 小时 25 分钟）；德森扎诺（每天 2 列，1 小时）；帕维亚（每 25 分钟 1 列，25 分钟）；佩斯基耶拉（每天 2 列，1 小时 10 分钟）；维罗纳（每小时 1 列，1 小时 35 分钟）。

米兰北站（Milano Nord）

目的地　科莫（每 30 分钟 1 列，1 小时 5 分钟）；瓦雷泽（每 30 分钟 1 列，1 小时）。

加里波第门站（Milano Porta Garibaldi）

目的地　贝加莫（每 40 分钟 1 列，55 分钟）；基亚索（每小时 1 列，1 小时 15 分钟）；科莫（每天 7 列，30 分钟）；克雷莫纳（每天 3 列，1 小时 30 分钟）；莱科（每小时 1 列，1 小时）；卢伊诺（每天 4 列，1 小时 40 分钟）；斯特雷萨（每天 9 列，1 小时 30 分钟）；韦尔巴尼亚—帕兰扎（每天 9 列，1 小时 35 分钟）。

乘巴士

所有国际和长途巴士及很多地区**巴士**都在加里波第门火车站（地铁 M2 线）前的巴士站停靠。在那里，你可以从 Autostradale/Eurolines 巴士办事处了解信息和买票（☎ 02 3391 0794　周一至周五 9:00~18:30）。

自驾车

如果你自驾车，那么，尽量选择好抵达的时间，避免早晨和晚上的交通高峰时间（大约为 7:30~10:00、16:30~19:00）。此时，米兰的环路，声名狼藉的 Tangenziale，常常堵塞。信号灯很多。环路连接着高速公路，到贝加莫、布雷西亚、维罗纳和加尔达湖（A4），瓦雷泽和马焦雷湖（A8），科莫湖（A9）及克雷莫纳和曼托瓦的“Autostrada del Sole”（A1）。关于环保通行证、汽车租赁和米兰市内停车建议的相关信息可见下文。

周边交通

米兰的街道平面图就像一张蜘蛛网，马路从中央大教堂广场向外辐射。该城的主要部分由两条沿城的中世纪和西班牙城墙同心圆般围绕环路展开，而郊区和工业园区向第三条环路散开，第三条环路是 Tangenziale，连接着主要高速公路。城中心的格局非常紧凑，可以步行。当你疲倦或迷路时，你可能只想利用容易掌握的**公共交通**系统。

乘公共交通工具

地铁　地铁由四条线构成：红色 M1、绿色 M2、黄色 M3 和蓝色 passante ferroviario；四个主要交叉点是 Stazione Centrale、Duomo、Cadorna（米兰北站）和洛雷托（见上面的地图）。运行时间是 6:00~午夜。

巴士和有轨电车　大多数巴士和有轨电车站都显示线路和行进的方向。运行时间是 6:00~午夜，午夜后由夜间巴士接管，沿地铁线路直到 1:00。

咨询　关于所有公共交通工具的咨询（🌐 atm-mi.it），在 Duomo 或 Stazione Centrale 地铁站的信息处可了解，有讲英语的工作人员。

票　75 分钟有效，价格是€ 1.5，可以用于一次地铁旅行及不限次数的巴士和有轨电车旅行。车票在烟店、酒吧和地铁站报摊出售；大多数都在 20:00 关闭，因此，如果你打算在这个时间以后利用公

共交通工具，最好提前买几张票或者花€ 13.8 买一本 10 张票。一些站有自动售票机，然而只有较新的机器提供找零。你还可以从 Stazione Centrale 或 Duomo 地铁站买一个一天（€4.5）或两天（€8.25）的通行证。记住，在你进入地铁及登上巴士和有轨电车时在橙色机器中确认你的票，因为车上查票是很常见的事情。

乘出租车

米兰的**出租车**不在街道上巡游，因此不要试图在街边拦车。你最好拨打下列号码中的一个（接线员讲英语）☎02 6767 或 02 4040 或 02 8585，说出你的位置，而接线员将核对一辆出租车需要多长时间到你那里（通常不到 5 分钟），然后给你一个号码，向驾驶员报价。在市中心的很多地方都可以乘坐出租车，包括大教堂广场、凯罗利运河（Largo Cairoli）、圣巴比拉广场和中央车站等地周边都有大量出租车。所有出租车都打表并且价格公道，尽管白天米兰交通拥堵严重的街道会令车费大幅增加。

自驾车

最好避免在米兰自驾车，因为街道严重拥塞，而晚上和周六在街道上停车几乎不可能。如果你开了车，你需要知道环保通行证（Ecopass）的相关规定，只有购买了环保通行证的车辆才能在米兰市中心区 Cerchia de Bastione 内的地区（见 p.214 地图）通行（周一至周五 7:00~19:00）。你必须在进入那天或后面一天午夜前购买通行证，而费用取决于你的发动机类型。支付可以在经授权的报摊和烟店进行，通过 Intesa-SanPaolo ATM 或用英语通过免费电话（☎800 437 437）或在网站 ⓦcomune.milano.it/ecopass 在线支付。如果你预订的酒店位于环保通行证地区内，记得询问他们是否有关于客人的特殊规定。

停车 前往大量中央停车场之一，费用是每小时大约€ 2.5，如果你的停留时间超过 4 小时，则每小时费用减少。中央区域的停车选择包括位于大教堂广场南侧的 Autosilo Diaz（Piazza Diaz 6）、临近圣巴比拉广场的 Garage Traversi（Via Bagutta）和位于威尼斯门附近的 Parking Majno（Viale Majno）及 Garage Venezia（Corso Venezia 11）。停在禁停区将被罚款，如果你被抓住，你的车也将被警察扣留。

租车 所有国际租车公司在机场和中央车站都有办事处，包括 Avis（☎02 670 11654）、Europcar（☎02 6698 7826）、Hertz（☎02 669 0061）和 Maggiore（☎02 669 0934）。

骑自行车

骑自行车是探索米兰一个非常令人愉快的方式。米兰的地形很平坦，而很容易沿一条安静的支路改变方向或完全离开街道。然而，你要小心有轨电车线路。

Bike Mi ☎800 808 181 ⓦbikemi.com 如果你要利用该城的自行车共享服务——BikeMi，请注册并付一份临时定金。你可以通过电话，网络或像大教堂、中央车站和米兰北站等地点的 ATM 办理。支付只能通过信用卡进行。租用一次最多 2 小时，24 小时€ 2.5，一周€ 6。

旅游信息

旅游局 咨询旅游信息和订票（Piazza Castello1 ☎02 7740 4343 ⓦvisitamilano.it 周一至周五 9:00~18:00，周六和周日 9:00~13:30、14:00~17:00）。

旅游信息亭 提供有用的宣传页和城市地图，在利纳特和马尔彭萨机场及中央车站内的主中央广场都可以找到。利纳特和马尔彭萨每天 9:00~16:00；中央车站周一至周五 9:00~18:00，周六和周日 9:00~13:00、14:00~17:00。

住宿

米兰的很多住所都适合商务人士，价格很高且房间不出众。你应该提前预约，特别是在春季（2 月中旬）和秋季（9 月底）的时装周及 4 月的米兰家具展期间。酒店价格在这些时期可能超过两倍。另一方面，8 月游客非常稀少，以至于一些酒店该月不营业，而那些营业的酒店往往可以议价。

酒店

下列酒店被划分为三个地区——车站地区（覆盖离中央车站步行 20 分钟以内的地方），大教堂广场以北地区和以南地区（都在离大教堂漫步半小时的距离内）。围绕中央车站和对面 Buenos Aires 街的地区是米兰众多较便宜酒店的聚集地，很多这类酒店都可能存在红灯交易情况——在我们下文提醒过的地方，都请注意你的言行。

中央车站及周边

★ **Euro** Via Sirtori 24 ☎02 3040 4010 ⓦeurohotelmilano.it Ⓜ Pta Venezia 地图 p.214 这是个位置非常好的酒店，提供空调房间，镶有木地板。还有一个小健身房、一个天井用来户外早餐。也有较便宜但仍然舒适的房间，没有空调，适合预算有限的人。**€110**

Kennedy Viale Tunisia 6（6 层）☎02 2940 0934 ⓦkennedyhotel.it Ⓜ Repubblica 或 Pta Venezia 地图 p.210~211 这是一个非常好的热情好客的一星级酒店，有明亮、简朴的房间，其中一些是独立卫浴。一些房间甚至有自己的阳台可以俯瞰屋顶。**€65**

Mercure Milano Porta Venezia 1 ☎02 2940 0937 ⓦmercure.com Ⓜ Pta Venezia 地图 p.214 这

在米兰旅行

中央旅游局有各种英文的旅行的信息并提供售票服务。

Gran Tour di Milano Ⓦ zaniviaggi.it 是一个长途汽车和步行旅行，包括进入城堡、斯卡拉博物馆和观赏《最后的晚餐》。建议提前预订。€60。每天 9:30 和 14:30。

City Sightseeing Milano Ⓦ milano.city-sightseeing.it 米兰双层巴士城市观光，提供可以随时上下车的巴士旅游，围绕市中心两条不同线路观光。日常每 45 分钟一趟，9:30~17:30；48 小时 €20，包括多语言双耳式耳机解说。

Canal boat cruises 夏天沿运河周期性组织（见 p.234）。

San Siro tour 如何参观 AC 米兰和国际米兰的的大本营，相关信息见 p.232。

个法国连锁酒店位于米兰的几家分店之一，提供令人愉快的、舒服的房间，在一个方便的位置，就在威尼斯门旁。€150

Valley Via Soperga19 Ⓣ 02 669 2777 Ⓦ hotelvalley.it Ⓜ Centrale 地图 p.210~211 中央车站以北，步行 2 分钟即抵。如果你起早赶火车或者深夜抵达的话，这里是一个不错的选择。大多数房间是独立卫浴，而那些在后面的房间更加舒服而优美。€50

大教堂广场以北

Antica Locanda Leonardo Corso Magenta 78 街 Ⓣ 02 4801 4197 Ⓦ anticalocandaleonardo.com Ⓜ Cadorna 地图 p.214 离《最后的晚餐》仅仅几步之遥，这个三星酒店提供明亮而优美的房间，有一些房间可以俯瞰一个漂亮的内部花园。€170

★ **Antica Locanda dei Mercanti** Via San Tomaso 6 Ⓣ 02 805 4080 Ⓦ locanda.it Ⓜ Cairoli 地图 p.214 位于城堡附近，这个宁静而雅致的酒店提供单独装饰的客房，有两个房间甚至有自己的屋顶露台。早餐（不包括）在房间里享用。Alle Meraviglie（Ⓦ allemeraviglie.it）在隔壁 8 号，为同一个老板，有相似的明亮而装修高雅的房间。€255

Bulgari Via Fratelli Gabba 7/B Ⓣ 02 058 051 Ⓦ bulgarihotels.com Ⓜ Montenapoleone 地图 p.214 在布雷拉的一个神秘角落里，是米兰的顶级酒店，正是你到米兰旅行希望拥有的风格。这里的员工友好可爱，设施完善，酒吧的露台和花园绝对使人愉快。可以留意一些特价服务。€600

London Via Rovello3 Ⓣ 02 7202 0166 Ⓦ hotellondonmilano.com Ⓜ Cairoli 地图 p.214 这是一个普通的家族经营的酒店，拥有很好的中心区位置。有单间和双人间，所有房间都有空调。€130

Palazzo Segreti Via San Tomaso 8 Ⓣ 02 4952 9250 Ⓦ palazzosegreti.com Ⓜ Cairoli 地图 p.214 在一个宁静的步行街上的中央位置，这里的 18 个房间每一个都进行了个性化设计，装饰风格既别致又时髦，很多家具为设计师作品。浴室常常是卧室本身的一部分。楼下时髦的酒吧是一个美术馆的一部分。€270

Rovello Via Rovello18/A Ⓣ 02 8646 4654 Ⓦ hotelrovello.it Ⓜ Cairoli 地图 p.214 离斯福尔扎城堡很近，这个位置极佳的二星级酒店宽敞的房间都是独立卫浴并有空调。你需要为它的好位置多付钱，但价格在夏季时可以优惠。房费中包括早餐。€155

大教堂广场以南

Ariston Largo Carobbio 2 Ⓣ 02 7200 0556 Ⓦ aristonhotel.com Ⓜ Duomo，后换乘有轨电车 2、3 或 14 路 地图 p.214 这个令人愉快的现代酒店有优越的位置，它在大教堂和纳维里的步行距离内，并有免费自行车提供。房间有点狭窄，但都是套间，房费中还包括一顿相当好的早餐。€135

Carrobio Via Medici 3 Ⓣ 02 890 10740 Ⓦ hotelcarrobiomilano.com 地图 p.214 这个家族运营的酒店的目标是把家的感觉与舒适的当代卧室结合起来。它的公共区包括一个小型户外露台，丰盛的早餐提供精选自制蛋糕和酥皮点心。酒店还拥有一个很棒的位置，在大教堂与 Sant'Ambrogio 中间。€135

Nhow Via Tortona 35 Ⓣ 02 489 8861 Ⓦ nhowhotels.com Ⓜ Pat Genova 地图 p.210~211 这是一个拥有 246 个房间的酒店，在中心南边，很有前途的热那亚门地区。这个宽敞的设计集会目标是那些到市中心来处理商务的人，但周末价格合适，且酒店的色彩、质感和当代感均十分出众。€150

民宿和公寓

由于很多中档酒店卫生条件一般，你可能想试试近几年越来越流行的民宿。可提供英语服务的 Friendly Rentals（Ⓣ 0800 520 0373 Ⓦ friendlyrentals.com）在全城有极好的精选迷人公寓，这对于小团体或家庭来说是一个经济的选择（最少 3 夜，从 €420 起）。更多选择请查看 Ⓦ bed-and-breakfast.it 和 Ⓦ airbnb.com。

★ **Foresteria Monforte** Piazza Tricolore 2 Ⓣ 340 237 0272 Ⓦ foresteriamonforte.it Ⓜ San Babilia 地图 p.214 这些时髦房间预订得很快，因此，你要提前预约。€160

La Dolce Vita Cola di Rienzo Ⓣ 347 377 3044 Ⓦ ladolcevite.net Ⓜ San Agostino 地图 p.210~211 这是一个吸引人的选择，在市中心南边，一个树叶茂盛的家里，它有明亮的独立卫浴客房和一个花园。€130

旅舍和露营地

Citta di Milano Via G. Airaghi 61 ⓣ 02 4820 7017 ⓦ campingmilano.it Ⓜ M1 线到 De Angeli，然后乘巴士 72 路 地图 p.210~211 这个露营地挨着一个浅绿色公园，并且是离市中心最近的露营地，但还是有一站地铁和一站巴士的距离。全年开放。帐篷 €25

La Cordata Via Burigozzo 11，off Corso Italia ⓣ 02 5831 4675 ⓦ ostellolacordata.com Ⓜ Missori，或乘有轨电车 15 路从 Fontana 广场出发，四站地后在大教堂下车 地图 p.210~211 这个旅舍清洁、简朴并位于市区中央的位置，有大厨房、国际互联网和一个公共电视室供居住者使用。铺位在单性别宿舍里，每个宿舍有自己的淋浴室。有宽敞的标间，还有单、三、四床房间可供选择。宿舍 €21，双人间 / 有两张单人床的房间 €70

Ostello Bello Via Medici 4 ⓣ 02 365 82720 ⓦ ostellobello.com Ⓜ Missori 地图 p.214 这是城中最好的廉价住处，最近投票当选世界第二好的新旅舍。这个时尚新潮的地方位置非常好，每个房间都有所有现代化生活设备，像免费 Wi-Fi、空调和一个浴室，此外还有一个屋顶露台，连同其自己的蔬菜地（农产品被用作厨房的配料）。供应早餐，不管你什么时候起床。楼下有一个即兴表演的酒吧，有现场音乐及其他活动。宿舍 €28，双人间 €80

餐饮

不管你是在寻找一个邻近的饮食店，想看模特一点一点地吃他们的沙拉，还是需要一点价格很好的少数民族食物，在米兰都能找到——通常在容易抵达的范围内，不管你住在哪儿。如果你不喜欢坐下来就餐，就像大多数米兰人一样来点餐前**开胃酒**（aperitivo）（见下文框中内容）。在中心南边，**提契诺**和**纳维里**周边地区满是餐馆和咖啡馆，但你要仔细选择，因为这是旅游者常去的地区而质量得不到保证。**布雷拉**和**莫斯科瓦**地区的晚上也很热闹。此外，在**中央车站**和**威尼斯门**附近的廉价酒店周边的几个便宜馆子也可以喝开胃酒。

开胃酒

一个已经在米兰被打磨成一门精美艺术的意大利人习惯是开胃酒（aperitivo），或称为正餐前的饮料。18:00~21:00，米兰城的人们开始喝饮料并吃一点东西。开胃酒时间总是被人们称为“快乐时光”。在这段时间，餐馆柜台常常被热和冷食物的重量压得发出嘎吱声，饮料价格适中（€3 到 €10）。如果你计划借机填饱肚子（这段时间餐饮价格往往比较优惠），可以拿一只盘子吃自助餐，但你得来回几次而不是把你的盘子一次性堆得高高的，那样将吃得更好、也吃得很优雅。如果你明智地选择好地方，那么，你将整夜都不需要在食物上花额外的钱。大多数开胃酒吧晚上继续营业：灯光暗淡，音乐的音量增加，你可以在那里过夜。下文介绍的是米兰一些顶级开胃酒吧。

h-club Diana Garden Sheraton Majestic，Viale Piave 42 ⓦ sheratondianamajestic.com/en/hclubdiana_milan Ⓜ Pta Venezia 地图 p.214 这是米兰城中最容易见到美女的地方之一，价格也相应较高。酒店的花园和酒吧持续吸引着那些出来过夜生活的人们，他们盛妆打扮以吸引异性一起喝开胃酒（19:30~22:00）、鸡尾酒（22:00~ 次日 0:30）及周六和周日早午餐（12:30~14:30）。

★ **Ostello Bello** Via Medici 4 ⓣ 02 3658 2720 ⓦ ostellobello.com Ⓜ Duomo 或乘有轨电车 14 或 2 路 地图 p.214 它离米兰年轻人喝餐前开胃酒的中心仅有一箭之遥。这个时髦的酒吧、咖啡馆围绕着圣洛伦佐柱，就在相同名字的招待所下面，价格适中。你可以在一个宽松舒适的气氛下，品尝好吃的自制小吃。还常常有现场音乐或其他活动进行。每天 10:00~21:00；时间不同，根据当天的情况而定。

★ **Le Biciclette** Conca del Naviglio 10 ⓣ 02 839 4177 ⓦ lebiciclette.eu Ⓜ S.Ambrogio，或乘巴士 94 路或有轨电车 14、2 路 地图 p.210~211 漂亮的年轻人经常来给这个酒吧捧场，这是一个时髦且现代的热闹场所，位于纳维里附近一条树叶茂盛的街道上。这也是一个品质有保证的开胃酒吧，一旦食物准备好，就会开始持续营业。营业是时间为周一至周六 18:00~ 次日 2:00 和周日 12:30~ 次日 2:00

Bhangra Bar Corso Sempione1 ⓣ 02 3493 4469 ⓦ bhangrabar.it 有轨电车 1、29 或 30 路 地图 p.214 Sempione 街是晚间活动的另一个受欢迎的地区，而这个印度主题的酒吧可以欣赏到极佳的风景，还有好吃的萨莫萨三角饺、bhaji 及其他印度特色菜。这里有 DJ 演出和嗡嗡作响的娱乐气氛。每天 9:00~15:00、18:30~ 次日 2:00

午餐和快餐

★ **Da Claudio** Via Cusani 1 ☎02 805 6857 Ⓦpescheriadaclaudio.it Ⓜ Cairoli/Lanza 地图 p.214 这里提供令人垂涎的新鲜生牛肉片（carpaccio）和传统鱼类菜肴。现在楼上还有一个漂亮的餐馆。周一至周六 12:30~15:00、19:00~23:00

La Rinascente San Raffaele 2 Ⓜ Duomo 地图 p.214 这是欣赏米兰城市最好风景的地方之一，位于顶层。你既可以喝一杯开胃酒，也可以享用一顿正餐，尽管服务有点跟不上。这个地方集中了米兰最好的面包烘焙师、马苏里拉奶酪专家、寿司大厨、米兰烹饪专家和巧克力生产商的产品，以满足美食家的挑选，满足所有口味。你可以在户外露台上选择一张桌子，这样的话你几乎能抵达大教堂的屋顶上，可以尝试喂一喂那些怪兽状的滴水嘴。每天 10:00~午夜

Luini Via S. Radegonda16 Ⓦ luini.it Ⓜ Duomo 地图 p.214 它已经在从大教堂出发的角落周边提供 panzerotti（油炸迷你型半圆形烤乳酪馅饼）长达 150 多年。你如果要吃，就准备排队吧。如果你想坐下来吃，在附近的 San Fedele 广场上还有几个长凳。周一 10:00~15:00，周二至周六 10:00~20:00；8 月不营业

Obika Via Mercato（cnr Via Fiori Chiari）☎02 8645 0568 Ⓦ obika.it Ⓜ Lanza 地图 p.214 这是一个意大利奶酪吧，提供简单的高品质食物。每天 18:00~20:00 有超值的开胃酒。周一至周五 12:00~15:30、18:30~午夜，周六和周日 12:00~次日 2:00

★ **Triennale Design Caffè** Viale Alemagne 6 ☎02 875 441 Ⓦ triennale.org Ⓜ Cadorna 地图 p.214 在这个明亮而宽敞的咖啡馆里有很多经典设计的椅子，还有巨大的落地窗俯瞰森皮奥内公园。午餐菜单（12:00~14:30）和全天快餐都很好。夏季，咖啡馆延伸到外面，进入花园，花园有一个酒吧和宽舒的露台。10:30~19:00；周一不营业

★ **Vecchia Latteria** Via dell'Unione 6 Ⓜ Duomo/Missori 地图 p.214 供应美味的蔬菜，在一个微小的咖啡馆旁，就在都灵大街那边。周一至周六 11:30~17:00

咖啡馆和意式冰激凌店

Caffè Miani Piazza Duomo 21 ☎02 8646 4435 Ⓜ Duomo 地图 p.214 它与 Galleria 同样于 1867 年开业，Caffè Miani，也称为 Zucca in Galleria 和 Camparino，它是戴维·坎帕里发明米兰著名的黏糊糊红色饮料的地方。现在，虽然它很昂贵，且总是挤满了游客，但站在柜台前喝一杯咖啡的价格还是可以接受的。周二至周日 7:30~20:30

Cova Via Montenapoleone 8 ☎02 7600 0578 Ⓦ pasticceriacova.it Ⓜ Montenapoleone 地图 p.214 颓废的环境为这个始于拿破仑时代的雅致茶室奠定了基调。在这里，细心的服务和硬挺的亚麻桌布陪伴着令人垂涎的巧克力佳肴，它们自然也不会便宜多少。周一至周六 7:45~20:30

★ **Grom** Via S. Margherita16 ☎02 8058 1041 Ⓦ grom.it Ⓜ Duomo 地图 p.214 在斯卡拉大剧院对面是一家冰激凌连锁店，其中央分店提供传统的滋味，利用顶级品质的有机配料。其他分店分别在 Porta Ticinese 街 51 号和 Buenos Aires 街 13 号。周一至周六 12:00~23:00，周日 11:00~23:00

餐馆

大教堂广场以北

Antica Trattoria della Pesa Viale Pasubio 10 ☎02 6566 741 Ⓜ Moscova/Pta Garibaldi 地图 p.210~211 这个雅致的饮食店就在 Como 大道西边，提供很好的伦巴第美食。在一个非常友好的气氛下，逃离米兰严酷的天气，款步走进这个饮食店吧！可以选择自制意大利面、奶酪意大利调味饭或一个加馅 casoela。而角落边的小酒馆（Via Maroncelli 1 ☎02 65 92 880）由业主的儿子运营，也值得一尝。周一至周六 12:30~14:30、19:30~23:00

Da Rita e Antonio Via Puccini 2 Ⓜ Cairoli 地图 p.214 在一个非常便利的位置，靠近城堡和 Dante 街，这个米兰人的杰作是一个 20 世纪 70 年代的比萨饼店，提供地道的那不勒斯比萨饼以及自制面包和好主菜，特别是鱼类。你可以不用预约而是直接前来，严肃的服务员会迅速送你到桌子旁。周二至周日 12:00~14:30、19:00~22:30；8 月不营业

Il Salumaio di Montenapoleone Via Santo Spirito10/Via Gesù 5 ☎02 760 01123 Ⓦ ilsalumaiodimontenapoleone.com Ⓜ San Babila 或 Montenapoleone 地图 p.214 该餐馆在巴加蒂·瓦尔塞基宫可爱的庭院里，这个别致、宽敞的角落适合进来仅仅喝一杯咖啡、一次开胃酒或一顿完全的午餐或正餐。菜单简单，供应米兰 / 意大利菜，材料来源是相同名字的熟食店。价格稍贵，但食物好并且气氛也适宜。每天 8:00~午夜

La Latteria Via S.Marco 24 ☎02 659 7653 Ⓜ Moscova 地图 p.214 这个前奶制品店已经改成了一个舒适的饮食店，特别受该地区设计师喜爱。美味的自制意大利面和烤肉会由业主端上来；估计每道主菜大约€15。周一至周五 12:30~14:30、19:30~22:00；8 月不营业

★ **L'Osteria del Treno** Via S. Gregorio 46~48 ☎02 670 0479 Ⓦ osteriadeltreno.it Ⓜ Repubblica 地图 p.210~211 这是一个经过改造的铁路工人食堂，吸引人的地方就是在新艺术风格的餐厅内友好款待每一位客人。很多用餐者会选择美味的家用大浅盘冷肉或干酪（€14），店员们也会向你推荐意大利面。周一至周五 12:30~15:00、19:30~23:00，周日 12:30~次日 3:00

Oskar Via Palazzi 4 Ⓜ Pta Venezia 地图 p.214 这是一个受欢迎的餐馆，当地气氛浓厚，提供超值的意大利面（每盘€8），量很大。注意，在这里吃饭，请你不要因为爱说话的业主和角落里墨索里尼的言行录而分心。周一至周六 12:30~14:30、

19:30~23:00

Pizza OK Via Lambro15 Ⓜ Pta Venezia 地图 p.210~211 这是非常忙碌的比萨饼店，在简朴的环境里提供城内一些最好和最大的比萨饼。饭后点心有多种选择，价格也不贵，一份 margherita 从€ 5 开始。12:00~15:00、19:00~次日 0:30；周日午餐不营业

Warsa Via Melzo16 Ⓣ 02 201 607 Ⓦ ristorantewarsa.it Ⓜ Pta Venezia 地图 p.214 这是一个厄立特里亚餐馆，位于米兰非洲社区的商店和酒吧中间，提供非常好吃的便宜食物，包括很好的蔬菜品种，以及各种肉类选择。一顿全膳大约€ 20。12:00~15:00、19:00~22:30；周三不营业

大教堂广场以南

Al Pont De Ferr Ripa di Porta Ticinese 55 Ⓣ 02 8940 6277 Ⓜ Pta Genova FS 地图 p.210~211 这是一个亲切的餐馆，就在运河旁边，提供与众不同的流行的当地杰出美食。你可以在这里品尝美味的南瓜开心果调味饭（€ 15）。还有极好的精选奶酪搭配令人印象深刻的葡萄酒清单。每天 12:30~14:30、20:00~午夜；8 月不营业

Anema e Cozze Via Casale 7 Ⓣ 02 837 5459 Ⓦ anemaecozze.com Ⓜ Pta Genova FS 地图 p.210~211 这个明亮而可爱的地方位于大运河区的一个角落，在这里你可以品尝好吃且不拘礼节的膳食。这里的比萨饼干脆，海鲜新鲜，而沙拉令意大利面更美味；每人大约€ 35。其姊妹餐馆在 Palermo 大街 15 号（Ⓣ 02 8646 1646）和 Orseolo 大街 1 号（Ⓣ 02 3657 6140），同样值得一去。每天 12:30~15:00、19:30~午夜

California Bakery Piazza Sant'Eustorgio 4 Ⓣ 02 3981 1517 Ⓦ californiabakery.it；有轨电车 3 路 地图 p.210~211 这个树叶茂盛的露台位于圣埃乌斯托乔教堂边，是享用美味的开胃菜和令人垂涎的蛋糕的一个好地方。周二至周六 8:00~午夜，周日 9:00~午夜

★ **Il Coniglio Bianco** Alzaia Naviglio Grande 12 Ⓣ 02 5810 0910 Ⓦ alconigliobianco.it Ⓜ Pta Genova FS 地图 p.210~211 如果你期待在一个宽敞但时髦的米兰气氛内享用高品质烹饪的话，这就是一个很棒的选择。在夏季，它甚至有少数桌子摆在外面运河边的荫凉处。一顿两道菜的开胃酒大约€ 35。周一和周三至周日 19:15~23:00，周六和周日还有 12:30~15:00

Osteria di Porta Cicca Ripa di Porta Ticinese 51 Ⓣ 02 8372 763 Ⓜ Pta Genova FS 地图 p.210~211 这是漂亮、浪漫的小酒馆，在运河边，提供最新鲜的鱼类菜肴及其他季节性食材，时髦的平底锅意大利菜是该店的一道创意菜品。不含酒水大约人均€ 35，但是品质出色的酒单不应错过。每天 12:30~14:30、20:00~午夜

Tradizionale Ripa de Porta Ticinese 7 Ⓣ 02 839 5133 Ⓜ Pta Genova FS 地图 p.210~211 这是运河边一个备受欢迎的热闹场所，在乡村气氛下提供好吃的比萨饼和美味的鱼类菜肴。在 Amicis 大街 26 号还有一个分店。Ⓣ 02 4952 3729 12:00~15:00、19:30~次日 1:00；周三不营业

Trattoria Milanese Via S. Marta 11 Ⓣ 02 8645 1991 Ⓦ trattoriamilanese.it Ⓜ Doumo 地图 p.214 这是一个雅致的、价格合理的餐馆，位于古老街道的迷宫中，在大教堂以西步行 10 分钟即可到达。这里的意大利调味饭和炖小牛胫在米兰烹饪界享有较好的声誉（主菜€ 15~20）。周一至周三 12:00~14:30，周四至周六 20:00~22:30；8 月不营业

4

夜生活

米兰的**夜生活**传统上以两个主要地区为中心：在 Como 大道和 Brera 路周围的设计师品牌街道和运河边的纳维里及邻近的提契诺区；在城市的南边，在那里，各色人等享受着生气勃勃的酒吧、餐馆和夜总会，其中一些还会定期举办乐队现场表演。此外，还有很多其他吸引人的小块地区，包括威尼斯门、圣洛伦佐柱、Sempione 街和罗马门周边地区。而米兰相对小城市的规模及汽车和小型摩托车文化意味着人们很乐意驾车到中心外的地方，因此，下面我们推荐的更受欢迎的酒吧和俱乐部中，有一些需要乘几站巴士、骑自行车或乘坐出租车才能到达。

酒吧

ATM Bastione di Porta Volta 15 Ⓣ 02 8945 4988 Ⓜ Moscova 地图 p.210~211 这是一个时髦的酒吧，过去曾是一个有轨电车站。酒吧有屋顶露台，非常受悠然自得的 30 岁左右人群欢迎，特别是在周中的开胃酒时间。周一至周五 18:00~次日 2:00，周六 22:00~次日 3:00

Atomic Via Felice Casati 24 Ⓣ 02 8905 9169 Ⓜ Pta Venezia/Repubblicca 地图 p.210~211 这是一个使人精神振作的地方，就在威尼斯门北边，你可以在正餐后喝一杯饮料并在一个新潮而宽敞的气氛中跳舞，来这里的客人大多数是非米兰人。周二至周日 19:00~次日 1:00；8 月不营业

Bar Bianco Parco Sempione Ⓣ 02 8699 2026 巴士 61 路，有轨电车 30 路或 Ⓜ Moscova 地图 p.214 就在森皮奥内公园中心，这个优雅的咖啡馆在夏夜成为了一个非常受欢迎的地方。现在，它转变成了一个深夜酒吧，有极好的音乐。周二至周日 9:00~23:30，6 月至 8 月周四至周日 2:00 关门

★ **Corso Como 10** Corso Como10 Ⓣ 02 653 531 Ⓦ 10corsocomo.com Ⓜ Pta Garibaldi FS 地图 p.210~211 酒吧是这个极其潇洒的展会空间、专

卖店、餐馆和庭院咖啡吧综合体最好的一部分。价格很高但气氛非常别致。周一 15:00~ 次日 1:00，周二至周日 10:00~ 次日 1:00

Lelephante Via Melzo 22 ☎ 02 2951 8768 Ⓜ Pta Venezia 地图 p.214 深受各种人群欢迎的好时光酒吧，鸡尾酒是它的特色。在这里几乎看不到装腔作势的人。周二至周日 18:30~ 次日 2:00

★ **Radetzky Café** Largo La Foppa 5 ☎ 02 657 2645 Ⓜ Moscova 地图 p.210~211 这家咖啡馆因其慵懒的周日早午餐而大受欢迎，充满了悠然自得的氛围。摆在外面人行道上的桌子增加了不少吸引力。每天 8:00~ 次日 1:30

Rita Via Angelo Fumagalli1 ☎ 02 837 2865 Ⓜ Pta Genova FS 地图 p.210~211 这是该城最好的鸡尾酒吧之一：小巧而友好，在纳维里地区内，拥有好的环境、好的员工和很好的原声音乐。开胃酒的品质稍嫌不足，但它是人们在深夜里悠然自得地喝上一杯的好地方。每天 19:00~ 次日 1:00

Roialto Via Piero della Francesca 55 ☎ 02 3493 6616 Ⓦ roialtogroup.it/roialto 巴士 43 和 57 路 地图 p.210~211 这个巨大的、在不同水平上改造的车库有丰富多样的风格，从 20 世纪 30 年代与殖民地有关的风格到现代放松消磨时间的风格都有表现。周二至周日 18:00~ 次日 2:00；7 月中旬至 9 月中旬不营业

4

现场音乐场所和俱乐部

米兰的俱乐部在周中，特别是周四最热闹，周末非城镇居民大量涌入，而任何自重的米兰新潮人物或待在家里，或找一个酒吧。关于俱乐部，Como 大道周围的中央位置有很多生气勃勃的地方适合跳舞，或者你可以乘出租车到一些较偏远的地方。夏季，一些俱乐部会搬到户外，林纳特机场旁的 Idroscalo 的水边区域。很多地方进门政策模糊，常常取决于保安一时的兴致。假如你进去，一般要付€ 15~30 的进门费，通常包括你的第一杯饮料。至于现场音乐，米兰的爵士乐评价很高，当地乐队定期有演奏会。

★ **Blue Note** Via Borsieri 37 ☎ 02 6901 6888 Ⓦ bluenotemilano.com Ⓜ Garibaldi FS 地图 p.210~211 顶级爵士乐俱乐部就在加里波第车站北边。是一个气氛放松的顶级场所。有一个小餐馆以及酒吧。19:30~ 很晚，第一次演出在 21:00

Gasoline Via Bonnet11/A ☎ 02 6901 6888 Ⓜ Garibaldi FS 地图 p.210~211 这是一个小的、黑暗的、时髦的俱乐部，到 Brera 街和 Como 大道的酒吧很方便。周日下午还会主办受欢迎的同性恋俱乐部，称为"Bus Stop"。周三至周日 23:00~ 次日 5:00；7 月和 8 月不营业

Hollywood Corso Como 15 ☎ 02 655 5318 Ⓦ discotecahollywood.com Ⓜ Garibaldi FS 地图 p.210~211 这个地方建立了很长时间，客人大多是非常米兰化而当然没有打破常规的人，美女众多。周三至周日 22:30~ 次日 4:00；6 月至 8 月不营业

L'Atlantique Via Umbria 42 ☎ 02 202 322 Ⓦ cafeatlantique.it 巴士 92 路 地图 p.210~211 这是米兰最圆滑的人聚会的地方，有顶级 DJ 定期播放他们的作品。周二至周日 23:00~ 次日 4:00；8 月不营业

Loolapaloosa Corso Como 15 ☎ 02 655 5693 Ⓦ loolapaloosa.com Ⓜ Garibaldi FS 地图 p.210~211 由于其狂欢的周四之夜而出名，可在酒吧跳舞或进行其他娱乐，这是 Como 大道地区一个有趣而提神的选择，周日之夜显然更放松。开胃酒每夜 19:00~22:30。每天 19:00~ 次日 3:00；7 月和 8 月不营业

Magazzini Generali Via Pietrasanta14 ☎ 02 5521 1313 Ⓦ magazzinigenerali.it 巴士 91 路或 24 路 地图 p.210~211 由货栈改造，成为米兰备受欢迎的俱乐部之夜和现场音乐演出的混合体。周三至周六 23:30~ 次日 5:00；6 月至 8 月不营业

Scimmie Via Ascanio Sforza 49 ☎ 02 8940 2874 Ⓦ scimmie.it Ⓜ Pta Genova FS 地图 p.210~211 这个提契诺区的俱乐部是米兰最受欢迎的场所之一，每天夜里都有不同的乐队表演，而爵士乐—融合是主流。这个地方小而亲切，有一个餐馆，在夏季运河上还有一艘游艇。周一至周六 19:00~ 次日 3:00

Tunnel Via Sammartini 30 ☎ 02 6671 1370 Ⓦ tunnel-milano.it Ⓜ Centrale FS 地图 p.210~211 这个大型俱乐部和活动场所位于中央车站附近的一个货栈里，具有国际视野，紧追世界潮流。周三至周日 23:00~ 次日 5:00；7 月和 8 月不营业

歌剧

斯卡拉歌剧院

很多游客来米兰仅仅因为一个原因，那就是去斯卡拉歌剧院（Via Filodrammatici 2 咨询信息 ☎ 02 7200 3744 Ⓦ teatroallascala.org），是世界最有声望的歌剧院之一。歌剧季从 12 月 7 日一直到 7 月，而 9 月 ~ 11 月通常还有古典音乐会和芭蕾舞表演。一张票的平均价格大约€ 90，而座位常常提前几个月就售罄。

预售票 可以通过电话或在线购买（☎ 02 860 775 Ⓦ teatroallascala.org 该网站有一个有用的座位计划，支付 20% 的提前预订费；至少在演出前两个月计划），个人在中央售票处买票（Galleria del Sagrato）在地铁站 Duomo 站的地下走廊里，ATM 办公室对面（9 月至 7 月每天 12:00~18:00），提前一个月售票。取预售票从歌剧院演出开始前两小时开始。

当天售票 每次演出的一些票都会留出当天销售；歌剧和芭蕾舞有 140 张而音乐会有 80 张，每人最多购买 1 张。该系统频繁变化，而现在，姓名清单于 13:00 在售票处公布，收票和付款在 17:00。所以，关于票务的最新信息，请核对网站或在售票处询问。

购物信息

米兰就是一个购物天堂。你既可以光顾大名鼎鼎的设计师专卖店，也可以在城市周围的很多工厂直销店翻寻过季商品。或者，你也可以前往米兰一系列广泛的中档和廉价服装商店，去淘一些新奇的服装。米兰在家具和设计方面的水准也胜过其他地方，有来自世界顶级公司的体验店，也有少数商店将众多精选品牌商品容纳在了一个屋檐下。

百货公司

10 Corso Como Corso Como 10 Ⓦcorsocomo10.com Ⓜ Moscova 或 Garibaldi FS 地图 p.210~211 这是米兰的本地机构，出售精选的小范围设计、时尚、图书和音乐作品，还有一个咖啡馆和一个美术馆。名品折扣店位于Tazzoli大街3号的角落。周一15:30~19:30，周二和周五至周日 10:30~19:30，周三和周四 10:30~21:00

Excelsior Milano Galleria del Corso 4 Ⓦ excelsiormilano.com Ⓜ Duomo 地图 p.214 非常新且奢侈，这个7层百货商店设在一个老电影院建筑里，由让·努维尔改造。品牌众多，代表着最新的高端时尚和设计，还有一个诱惑人的美食层，包括咖啡馆、小酒馆和酒吧。周一至周六 9:00~22:00，周日 10:00~21:00

Rinascente Piazza del Duomo 14 Ⓦ rinascente.it Ⓜ Duomo 地图 p.214 这是米兰最好、最优雅的百货公司，每个部门都按专卖店划分。因此，你可以在设计师商品中间逐一浏览，从亚麻布床单到新婚穿戴，从烤箱到顶级品质的服装，欣赏它们简直是一种乐趣。顶层是一个很棒的美食厅（见p.227）。每天 10:00~21:00

时尚

米兰的顶级时尚商店主要集中在三个地区里。黄金四角区——Montenapoleone大街、Spiga大街及周边（包括Versace、Prada等品牌）。Porta Ticinese大街容纳更时髦的、面向年轻人的品牌，以独特的个性闻名全球，像Diesel、Carhartt和Stussy等。Vittorio Emanuele大道或都灵大街上有中档品牌连锁店，包括Max Mara、Benetton和Stefanel，还有H&M和Zara。

设计师品牌

Cavalli I Nastri Via Brera 2 Ⓣ 02 7200 0449 Ⓦ cavallienastri.com Ⓜ montenapoleone 地图 p.214 这里的设计十分别致，商品精美，是对其布雷拉体验店商品的一个补充，包括服装及家居用品。周一 15:00~19:30，周二至周六 10:30~19:30

Dolce&Gabbana Menswear，Corso Venezia15 Ⓣ 02 7602 8485 Ⓦ dolcegabbana.com 女装及鞋：Via della，Spiga 26 Ⓣ 02 7600 1155 D&G trendy line，包括D&G junior Ⓣ 02 7600 4091 Ⓜ San Babila 地图 p.214 这是一个能丰富你的购物体验的地方。这里有一个老式理发馆、一个小型的美容中心和马提尼酒吧，深受全球各国女性的欢迎。全部周一至周六 10:00~19:00

Gianni Versace Via Montenapoleone11 Ⓣ 02 7600 8528 Ⓦ versace.com Ⓜ Montenapoleone 或 San Babila 地图 p.214 这间店不同于一般Versace的店面风格，整个5层楼每一处都金光闪闪，毫不低调。清晰的产品线分类在一片金色和旋转的色彩之中为豪华夸张的衣服、鞋子及配件提供了完美的背景。周一至周六 10:00~19:00

Giorgio Armani Via Manzoni 31 Ⓣ 02 7231 8600 Ⓦ armani.com Ⓜ Montenapoleone 地图 p.214 所有Armani的产品在这里都能找到，使得它更像一个微型购物中心而不是时尚专卖店。除了男装、女装、家具及家居用品外，这里还有供人放松休息的路边咖啡馆Armani Café，昂贵且奢华感十足，已经在这座城市中营业多年的日本料理店Nobu。甚至还有一间酒店、一个别致的酒吧、出售设计类及茶几书籍的图书角、花店以及可以买到有花押字的糖果零食的巧克力柜台——逛完了这里，你真的不需要在米兰的其他地方再消费了。周一至周六 10:30~19:30

Gucci Via Montenapoleone5~7&Galleria Vattorio Emanuele Ⅱ Ⓣ 02 771 1271 Ⓦ gucci.com Ⓜ Montenapoleone 或 San Babila 地图 p.226 任何你想象得出的时尚商品在Montenapoleone的体验店里都可以找到，而在Galleria Vittorio Emanuele Ⅱ较新的这家店还有一间你可以喝一杯新榨的果汁或咖啡，伴有一块精致的巧克力。当然也有少数人来此只为了炫耀著名的GG符号。周一至周六 10:00~19:00

Prada Galleria Vittorio Emanuele Ⅱ Ⓣ 02 876 979 Ⓦ prada.com Ⓜ Duomo 地图 p.214 最初的Prada店，包括胡桃展示橱柜和旋转楼梯，始于1913年，坐落在Galleria Vittorio Emanuele Ⅱ中心的一个角落。男装：Via Montenapoleone 6 Ⓣ 02 7602 0273 女装：Via Montenapoleone 8 Ⓣ 02 777 1771 全部是周一至周六 10:00~19:30

Trussardi Piazza della Scala 5 Ⓣ 02 806 8821 Ⓦ trussardi.com Ⓜ Duomo 地图 p.214 一个宽敞的专卖店，有三层。别致的Trussardi Marino Alla Scala咖啡馆占据第一层，提供米兰最好的一些鸡尾酒。在软皮革包和清爽的家居用品类产品上面一层是正式的Michelin—Trussardi餐馆，再往上一层是一处画廊空间，其当代艺术和时尚展值得停留。周一至周六 10:00~19:00

工厂店

D-Magazine Via Manzoni 44 Ⓦ dmagazine.it Ⓜ montenapoleone 地图 p.214 几道不同设计师品牌商品挤挤地排在一起。每天 9:30~19:45

Diffusione Tessile Galleria S.Carlo 6 Ⓦ diffusionetessile.it Ⓜ San Babila 地图 p.214 Max

4

疯狂足球

米兰有两个相互竞争的足球队——**国际米兰**和 **AC 米兰**。它们共同使用 G. Meazza 或 San Siro 体育场，周日交替比赛。1899 年，AC 米兰由来自米兰板球和足球俱乐部的选手成立。8 年后，部分成员脱离 AC 米兰成立了国际米兰，以对一个禁止外国人参加锦标赛的规定作出反应。传统上 国际米兰更受中产阶级支持，而 AC 米兰，以其社会主义者的红条纹形象收获了城市工人阶级的忠诚支持。但这个区别在 20 世纪 80 年代中期被打破，当时，热心的资本家西尔维奥・贝鲁斯科尼买下了境况不佳的 AC 米兰并使其复活，使很多 AC 的球迷在道义选择上进退两难。它们每年两次的大竞赛是米兰城市日程表的一个重点，完全值得到现场体验精彩绝伦的球赛。

旅行 每小时一次的有导游的旅行围绕着 G. Meazza 体育场（Via Piccolomini 5 ☎02 404 2432 Ⓦsansiro.net Ⓜ Lotto, 出站后需步行一段稍长的距离；周一至周六 10:00~17:00 从 14 号大门进；€ 13）进行，包括到俱乐部博物馆的参观。比赛门票可以在这里购买。

票 另一个售票点是 New Milan Point（Piazza Fedele ☎02 4548 6224），可购买 AC 米兰（Ⓦacmilan.it）比赛门票；而国际米兰（Ⓦinter.it）比赛门票在 Feltrinell Books and Music（Piazza Piemonte2；周一至周六 11:00~14:30、15:30~19:00）和米兰人民银行（Banca Popolare di Milano）的支行购买，也可通过电话预订（☎800 001 908）。

Mara 品牌的折扣力度最大。周一 15:00~19:00，周二至周六 10:00~19:00

Il Salvagente Via Bronzetti 16，圣巴比拉教堂以东乘巴士 15 分钟 Ⓦsalvagentemilano.it 巴士 54 或 61 路 地图 p.210~211 这是米兰品牌折扣店中的闪耀明珠，你可以到处翻寻你想的东西，甚至可以以其最初价格的大约 1/3 买一件设计师品牌商品。周一 15:00~19:00，周二至周六 10:00~12:30、15:00~19:00

设计和家具

B&B Italia Via Durini 14 Ⓦbebitalia.it Ⓜ San Babila 地图 p.214 国际知名，专门展示和销售意大利现代设计的知名公司的时髦当代家具。周一 15:00~19:00，周二至周六 10:00~19:00

Cassina Via Durini16 Ⓦcassina.it Ⓜ San Babila 地图 p.214 这个传奇的米兰公司在 20 世纪 50 年代与意大利设计方面的所有巨人合作，其体验店总是值得一看。他们的新设计可以当作 20 世纪的设计楷模，包括 Emas、De Stijl 和 Rennie Mackintosh。周一 14:30~19:00，周二至周六 10:00~19:00

De Padova Corso Venezia14 Ⓦdepadova.it Ⓜ San Babila 地图 p.214 这里有两层雅致的、使用自己商标的家具和家居用品巧妙地展示在一个时髦的体验店，其中包括 Vico Magestretti 和 Patricia Urquiola 的商品。周一 14:30~19:00，周二至周六 10:00~19:00

Driade Via Manzoni 30 Ⓦdriade.com Ⓜ Montenapoleone 地图 p.214 一个极好的多品牌店铺，也有自己的设计，以及新晋当红国际设计师的作品。商品包括家具、餐具、厨房和浴室用品，但这里真正难得的乐事是它们被摆放在一个雅致的 19 世纪宫殿内的体验店中。周一 15:00~19:00，周二至周六 10:00~19:00

食物和饮料

Cotti Via Solferino 42 Ⓦenotecacotti.it Ⓜ Moscova 地图 p.214 地下宝藏般珍贵的葡萄酒和利口酒来自意大利全国，搭配一系列美食——甜点或开胃菜。周二至周六 9:00~13:00、15:00~19:30

Peck Via Spadari 7-9 Ⓦpeck.it Ⓜ Duomo 地图 p.214 这里有顶级的意大利佳肴，从橄榄油和自制巧克力到令人垂涎的意大利熏火腿、奶酪和一个令人印象深刻的葡萄酒窖。此外，第二层还有一个咖啡馆，以及一个时髦的鸡尾酒吧和餐馆在 Cantu 大街 3 号的角落周围。周一 15:30~19:30，周二至周六 9:15~19:30

附录

领事馆 中国驻米兰领事馆（Via Benaco，4-20139 Milan ☎02 5694106 Ⓦwww.visaforchina.org/MIL-ZH）。

医生 私人经营的 International Health Center（☎02 7634 0720 Ⓦihc.it）和 Milan Clinic（☎02 7601 6047 Ⓦmilanclinic.com）都有讲英语的医生。

外币兑换 银行通常提供最好的汇率，但在银行正常工作时间外，你可以在中央车站办事处兑换现金和旅行支票（每天 7:00~23:00）。机场都有兑换设施。

医院 Ospedale Maggiore Policlinico（Via Francesco Sforza 35 ☎02 55 031），有一个 24 小时急诊服务，从大教堂广场出发走很短的距离就可到达。需要急诊请拨打☎118。

国际互联网 全市各地都有网吧，一般收费标准是 € 2/ 小时。沿 Giuseppe Ferrari 大街有多处选择，这是主路，在主要车站西边附近。

行李寄存 中央车站（每天 6:00~ 午夜；€ 4.1/5 小

时，然后小幅涨价，最多可存5天）。米兰北站没有行李寄存服务。

药店 中央车站药店（☎02 669 0735）有讲英语的助手；Carlo Erba在大教堂广场上（☎02 8646 4832）；24小时服务。

警察 ☎113 总部在Fatebenefratelli大街11号（☎02 62 261），在布雷拉画廊附近。

邮局 在Cordusio广场旁边——不是标记"Poste"的建筑，而是在角落（Via Cordusio 4；周一至周五8:00~19:00，周六8:30~12:00）。

伦巴第南部（Southern Lombardy）

伦巴第南部是宽阔的波河平原，一系列被妥善保护的古镇地带珍藏着引人入胜的艺术和建筑杰作，并为当地舒服的生活提供了背景环境。

就在古镇**帕维亚**外，神话般的**切尔托萨修道院建筑群**是对伦巴第这个部分一个吸引人的介绍。东边，**克雷莫纳**是小提琴诞生的地方，有一个整洁的、充分保护的中心，值得进去参观。

曼托瓦在该地区东边，是伦巴第最吸引人的城市。它被强大的贡扎加家族统治了300年，统治者住在奢侈的公爵宫内，后搬至泰宫。宫殿位于郊区，拥有一些文艺复兴时期最精美（也最色情的）壁画与油画。

帕维亚的切尔托萨修道院（Certosa di Pavia）

周二至周日：4月至9月9:00~11:30、14:30~17:30，10月至次年3月；16:30关闭·免费

在米兰以南大约40千米的稻田中间，是欧洲最奢侈的修道院之一，**帕维亚的切尔托萨修道院**。它于1396年由米兰公爵加拉佐二世维斯康提作为家族陵墓下令建造。维斯康提打算让这里的教堂变成类似米兰的哥特晚期大教堂形式，并让相同的建筑师和工匠承担建造工作。正所谓慢工出细活，建造它用了1个世纪。到它完成时，风格已经变化（因为维斯康提已经被斯福尔扎取代）。作为一件艺术作品，该修道院是从哥特晚期到文艺复兴时期和矫饰主义风格转变的最有代表性的体现之一，同时它也是对天主教加尔都西会教士的生活和信念的一个极好的见证。

你可以在没有陪同的情况下参观教堂，但要参观修道院剩余的地方，需要加入一个不到一个小时的**导游导览**（免费但欢迎捐款），由一位解除了严格的沉默誓约的修道士引导。导览定期进行，基本上是在聚集了足够的人时才开始。修道士使用意大利语，但即使你一个字也听不懂，也值得跟着前去参观，因为只有这样你才能参观该修道院建筑群最好的部分。

教堂（church）

修道院位于一条林荫大道的尽头，是一个前维斯康提狩猎场的一部分，该狩猎场从远处的帕维亚的城堡展开。教堂由一道高墙环绕，通过一个中央通道进入。这个通道也体现着一个在整个修道院重复出现的主题：这个天主教加尔都西会的修道院献给恩宠圣母，她的形象出现在教堂内的众多大量艺术中。过去大门是一个雅致的庭院，17世纪的公爵宫殿在右侧而附属建筑在左侧。在你面前高耸的是神话般的教堂**正立面**，以镶嵌大理石、扭曲纹路圆柱、雕像和雕带装饰。尽管建筑师们已经工作了一个多世纪，但该正立面还没有完成，因为山墙三角面一直未加上，使得教堂看起来又宽又矮，仿佛被切去了顶端。

教堂内部

教堂内部的哥特式设计深思熟虑地参考了米兰大教堂，但以其描画的天花板和通过高高在墙上的100个窗口照射进来的光线，带给人一种更轻快的感觉。远端精心雕刻的17世纪大门通往教堂的十字形翼部以及繁复雕刻的祭坛都，在有旅游团时会打开。

教堂的雕刻重点在教堂十字形翼部的两翼内。在北十字形翼部的中心坐落着米兰最伟大的公爵卢多维科·伊尔·摩洛和他的妻子比阿特丽丝·伊斯特的**石头墓碑**，他们都没有真的埋在这里。雕像细腻的细节——用流苏装饰的格子服和华彩的厚鞋底，是16世纪时尚的重要证明。南十字形翼部包含该修道院的奠基人吉安·加拉佐·维斯康提宏伟的**陵墓**，由克里斯

托福罗·罗马诺制作，包括一个加拉佐赠送切尔托萨修道院模型给圣母的雕刻。他和他的妻子伊莎贝拉·迪·瓦卢瓦都埋在这里。

修道院（monastery）

陵墓对面是讨人喜欢的**小修道院**的大门，有精美的陶瓦装饰和围绕着一个喷泉的几何式花园。在那里，修道士共享他们生活的公共部分，每周定时在这里见面，在庭院里散步。在邻近的**食堂**里，修道士在周日和宗教节日时将在一起安静地就餐。整个就餐过程中（教堂的）讲道坛都会诵读《圣经》（镶板里有一个隐藏的入口）。饭厅由一堵墙分开，允许修道院的一般信徒、工人和客人朝拜而不破坏其封闭的规则。往里是**大修道院**，拥有惊人的规模和宁静。它的周围三边是**修道士的房屋**，每栋包括两个房间、一个小礼拜堂、一个花园和一个凉廊，一个卧室在上面。入口边设计了开口，用于不需要任何语言交流的传递食物。最后可以逛逛切尔托萨**商店**，里面存有蜂蜜、巧克力、纪念品和著名的查特酒利口酒。

抵达和离开 **帕维亚的切尔托萨修道院**

乘火车 乘火车抵达，在车站外左转，并绕着切尔托萨的墙走，直到你抵达入口——步行15分钟。直达火车定期离开米兰的中央车站、米兰北站、米兰Rigoredo车站和帕维亚站。
目的地 米兰中央车站（每天7列，35分钟）；米兰布拉特车站（每小时1列，25分钟）；米兰Rigoredo车站（每小时1列，20分钟）；帕维亚（每天14列，10分钟）。
乘巴士 巴士每小时从米兰的Famagosta站（M3）或从帕维亚的巴士站出发，从切尔托萨出发步行15分钟即抵。

4

克雷莫纳（Cremona）

克雷莫纳是波河平原中间一个舒适的地方城镇，由于盛产名优**小提琴**而闻名。在1566年，安德里亚·阿玛蒂在这里建立了第一家小提琴工厂，随后，他的儿子、孙子（尼可罗）和学生瓜奈里都在这里建厂。连最著名的意大利提琴制作师——**安东尼奥·斯特拉迪瓦里**（1644~1737）也将工厂建在这里。发展至今，克雷莫纳就成了小提琴的产业中心。今天，该城拥有一个国际知名的小提琴制作学校，并频繁主办古典音乐会。

克雷莫纳有一些精美的文艺复兴时期和中世纪建筑，而其鹅卵石街道可以进行令人愉快的漫步。但它面积不大，适合作为一个半天旅行的目标，从贝加莫或米兰出发，游览完克雷莫纳再到更富有的曼托瓦去。

市政广场（Piazza del Comune）

克雷莫纳的中心是辉煌的**市政广场**，由纪念性建筑俯视的一个狭窄空间。最北角隐现着笨拙的罗马式**钟楼**（Torrazzo）（周二至周日10:00~13:00、14:30~18:00；€4，与洗礼池的联票€5），112米高，是意大利最高的中世纪塔之一。钟楼于13世纪中叶建造并拥有一个精致的文艺复兴时期的钟，于1583年开始为人们报时。爬上502级台阶，可以欣赏到周边极好的风景。

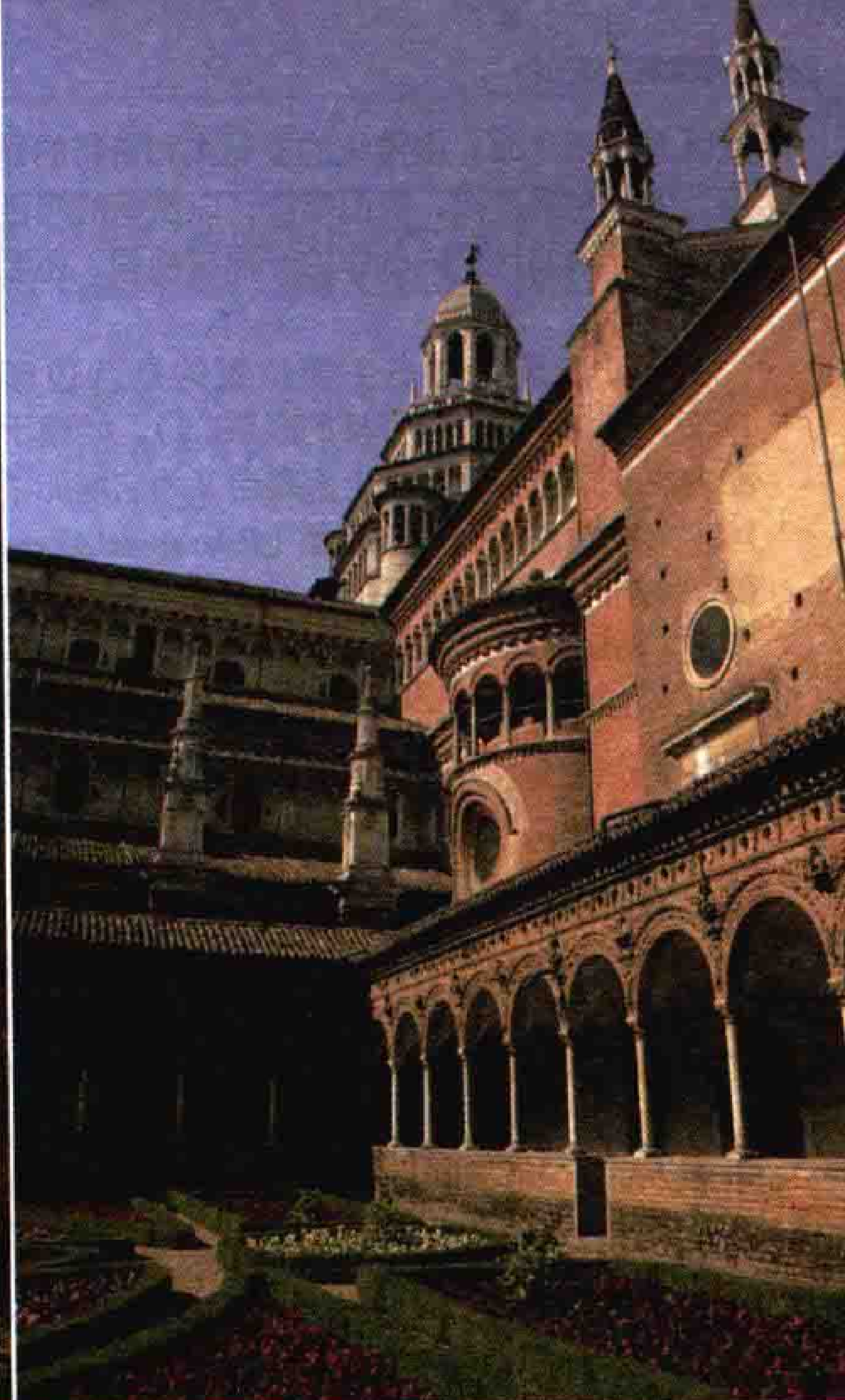
与**钟楼**相邻坐落着**大教堂**（Duomo）（周一至周六8:00~12:00、15:30~19:00，周日10:30~11:00、15:30~17:30；免费），通过一个文艺复兴时期的凉廊与钟楼连接在一起。大教

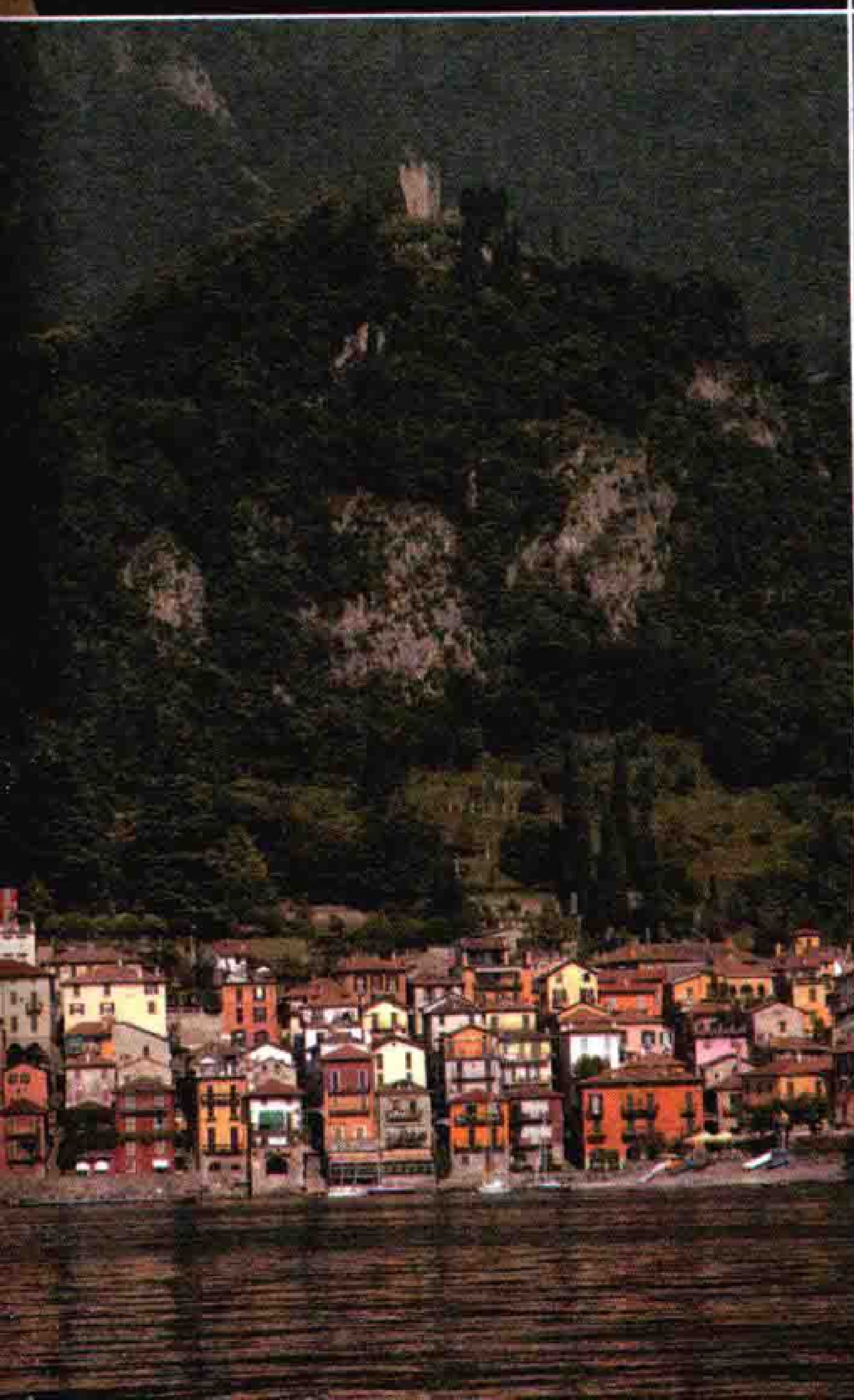
琴师在行动

克雷莫纳对于所有国家的**小提琴制作者**来说都像一块天然磁铁。该城的很多提琴制作工厂都可以参观。旅游局办事处可以了解开放工作室的细节，包括加斯帕·博查特的工作室（Piazza Zaccaria11 ☎0372 319 69），就在主广场那边。

右页图从左上开始顺时针顺序依次为：老有轨电车，米兰（见p.206）；帕维亚的切尔托萨修道院；时钟塔，布雷西亚（见p.234）；瓦伦纳，科莫湖（见p.251）>


NAZIONALE DEL
23
STAZ LAMBRATE
1625







堂巨大的正立面，由传统的罗马式和奇特的哥特式元素构成，其重心是一个1274年的玫瑰花窗。内饰相当严肃，高而暗淡，以扶壁的黑色石头为标志覆盖着绘于16世纪的淳朴壁画，包括西墙上由波代诺内创作的一幅错视画。还要注意的是15世纪的讲道坛，那里用细微弯曲的浮雕装饰。

市政广场南边占主要位置的是八边形**洗礼池**（Baptistry）（周二至周日10:00~13:00、14:30~18:00；€2，与钟楼的联票€5），始建于12世纪末。巨大的裸砖内饰相当严肃，但每个池内的双圆柱和一系列上部露台又为它增加了轻柔的感觉。

大教堂正对面是**市政厅**（Palazzo del Comune）（周二至周六9:00~18:00，周日10:00~18:00；€6，与市立博物馆的联票€10），它有一个小型的9把历史性小提琴的展览就在楼上的**小提琴室**（Sala dei Violini），包括安德里亚·阿玛蒂在1566年制作的一把非常早期的小提琴，以及后来由阿玛蒂的学生瓜奈里和斯特拉迪瓦里制作的小提琴。此外，还有不同小提琴录了音的磁带，而在周中的某些时间，你可以听到它们中的一把的现场演奏（你需要与旅游局核对具体时间）。

市立博物馆：斯拉拉迪瓦里博物馆（Museo Civico：Museo Stradivario）

Via Ugolani Dati 4 · 周二至周六9:00~18:00，周日10:00~18:00 · €7，与市政厅小提琴室的联票€10

有壁柱的Affaitati宫在大广场以北，通过一个悠闲的10分钟漫步就可以到达，宫殿是**市立博物馆**（Museo Civico）的所在地，这个博物馆主要展示无趣的克雷莫纳艺术收藏。楼上有一系列18世纪的房间，满是小提琴曲的录音，这些房间组成了**斯特拉迪瓦里博物馆**（Museo Stradivario），用于展示来自“小提琴之父”斯特拉迪瓦里的工作室的模型、纸版、工具和声学图表。还有一个视频可以帮助你更好地理解神奇的小提琴制作艺术。

4

城镇的其余地方

在大广场的西南，Tibaldi大街上，**圣彼得洛艾坡教堂**（San Pietro al Po）内有比大教堂更出色的壁画。隔壁食堂里有贝纳迪诺·加蒂绘制的《喂饱五千人口》（Feeding of the Five Thousand）。如果你喜欢这里，那么，你也会喜欢东郊的**圣西吉斯蒙多教堂**（San Sigismondo）（巴士2路从Cavour广场出发）。建于1441年，其矫饰主义装饰是意大利最好的之一。

抵达和离开　　克里莫纳

乘火车　克雷莫纳火车站在Dante路，在大广场往北步行10分钟，由巴士1路连接到Cavour广场。

目的地　曼托瓦（每天8列，1小时）；米兰（每2小时1列，1小时10分钟）。

旅游信息和周边交通

旅游局　就在钟楼对面（Piazza Comune 5；周一至周六9:30~13:00，14:00~17:00，周日、7月和8月9:30~13:00　T 0372 406 391　W provincia.cremona.it）。有克雷莫纳四处古典音乐会和可以参观的小提琴制作工厂的细节信息。

骑自行车　为探究克雷莫纳的狭窄小路或者下到河里野餐，从San Tommaso大街上的Mata Store（T 0373 457 483）租一辆自行车。

住宿

Cascina Nuova Via Boschetto 51　T 0372 460 433　W cascinanuova.it　位于乡村，从镇中心一个舒服的30分钟漫步可抵，这个老农舍提供美观的房间、一些公寓、一个花园和附属餐厅里美味家庭烹饪。€80

Dellearti Design Hotel Via Bonomelli 8　T 0372 23 131　W dellearti.com　这个地方与克雷莫纳有一点不相称，这个当代式样、自成时尚的艺术酒店提供舒服的房间、一个小的温泉区和庭院咖啡馆。在线预订可以打折。€190

Duomo Via Gonfalonieri 13　T 0372 35 242　W hotelduomocremona.com　简单的三星级酒店，有空调和独立卫浴，就在市政广场旁；还有一个相当好的餐厅（见p.252）。€70

餐饮

这里有很多舒适的 osterie（小食肆）提供克雷莫纳特色美食，如 bollito misto——煮熟的肉类的混合，通常与挂浆干果（mostarda di frutta）一起端上来。美食（gastronomie）都聚集在 Garibaldi 大街和 Campi 大道周围，形成了一个吃野餐的好地方。

Duomo Via Gonfalonieri 13 ☎0372 35 296 这个受欢迎的餐馆及比萨饼店外面的桌子形成了一个精致的、阳光明媚的地方，客人可以在那里吃脆比萨饼。周一至周六 12:30~14:30、19:00~22:00

La Piadineria Via Platina 20 一个上等品质的快餐连锁店的中央分店，位于市政广场上的大教堂后面。周二至周日 12:00~14:00、18:00~21:00

La Sosta Via Sicardo 9 ☎0372 456 656 在主广场旁，这个吸引人的餐馆在克雷莫纳特色方面做得非常棒，并且价格公道。周二至周日 12:00~14:30、19:00~22:00

Porta Mosa Via S. Maria Betlem 11 ☎0372 411 803 简单的餐馆，大广场以东步行 10 分钟，提供美味的当地菜肴，可与精选葡萄酒一起吃下。周一至周六 12:15~14:30、19:15~22:00

曼托瓦及周边（Mantua）

英国小说家赫胥黎把曼托瓦称为世界上最浪漫的城市。**曼托瓦**（Mantova）拥有一些湖畔高耸的圆屋顶和古老的高塔，在湛蓝的天空背景下映出美妙的轮廓，并唤起了人们的无限遐想。这是罗密欧听说朱丽叶死去的地方，是威尔第创作歌剧《弄臣》的地方。城市的历史也如歌剧一般，而大多数历史故事的主演是贡扎加家族。贡扎加是文艺复兴时期意大利最富有也最强大的家族之一，统治城市长达 3 个世纪。其鹅卵石广场保留了中世纪的面貌，有两座辉煌的宫殿：一座是**总督宫**，拥有曼泰尼亚为贡扎加家族创作的精美壁画以及一个庭院；另一座是**泰宫**，浮华的矫饰主义代表人物朱里奥·罗马诺为其创作的壁画充满了色情和幻想。曼托瓦的湖泊及其周围平坦的平原地带为游客提供了众多乘船游览或者自行车骑行线路。

曼托瓦的中心由四座吸引人的广场组成，各个相连。充满活力的曼泰尼亚广场俯瞰着巨大的**圣安德烈教堂**。与之相连的是可爱的香草广场，广场的拱廊面对着建于中世纪的**圆形教堂**。从北侧经过中世纪的通道，穿过布洛雷托广场，索德罗广长长的鹅卵石斜坡通向**总督宫**——这处贡扎加家族的堡垒及住所内满是文艺复兴时期的艺术珍品。曼托瓦的另一处伟大的宫殿**泰宫**耸立在自己的花园之中，距离历史中心 1.5 千米。

圣安德烈教堂（San'Andrea）

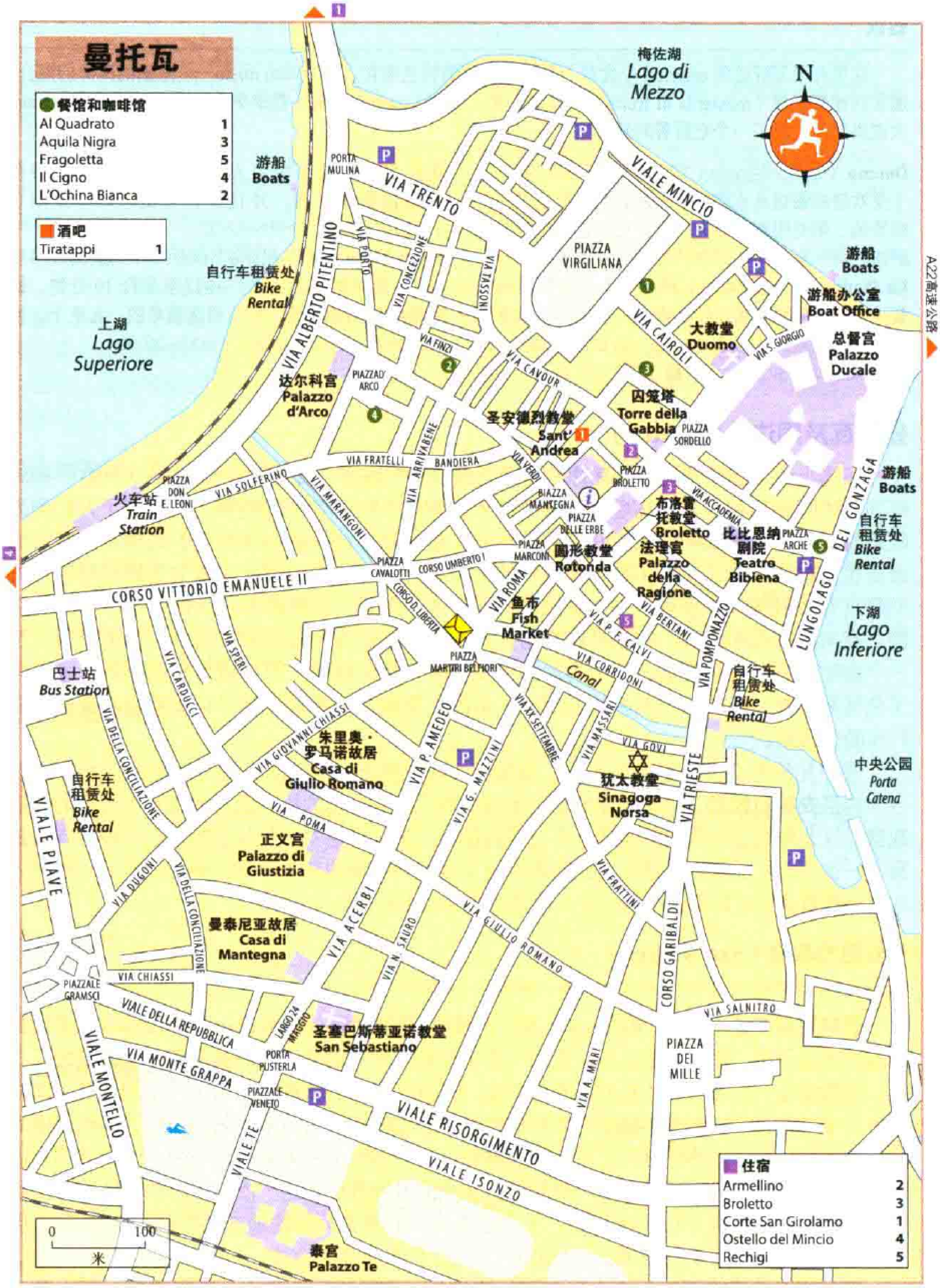
Piazza Mantegna • 每天 8:00~12:00、15:00~19:00 • santandreainmantova.it

曼泰尼亚广场（Piazza Mantegna）是一个楔形开放空间，在 Umberto 街和 Roma 大街的拱廊购物大道尽头，最引人注目的是莱昂·巴蒂斯塔·阿尔伯蒂设计的**圣安德烈亚教堂**的正立面。该教堂是一个未完成的长方形基督教堂，充分体现了卢多维科二世贡扎加的自负。他在 1470 年委托建造了该教堂。他认为当时的中世纪教堂既不给人足够深刻的印象，以代表他的国家的光彩壮丽，也不足够大，以容纳成群的人。卢多维科请来宫廷建筑师卢卡·凡切利检查阿尔伯蒂的计划，这两人之间一直敌对。在他的多次视察中的一次，阿尔伯蒂摔倒并伤到了一个睾丸，凡切利开心地对他说："上帝让人在他们违背习俗的地方惩罚他们自己。"工程在阿尔伯蒂于 1472 年死后才真正开始建造，并用了 20 多年才完成。

教堂古典的**正立面**以一个由巨型壁柱支撑的大型凯旋门为焦点。教堂**内部**，巨大且无支柱的空间之上的桶形穹拱与正立面相呼应。位于十字交叉点处的八角栏杆之下便是地下墓

歪斜的塔和颤抖的壁画

2012 年 5 月，里氏 5.9 级地震震动了意大利的这个部分。在曼托瓦没有人员死亡，与附近的帕尔马不同（见 p.450），但城市周围的古建筑和壁画，包括总督宫和泰宫被严重毁坏。在你参观时，一些房间甚至整个建筑有可能因修复而被关闭，最好提前与旅游局核对信息。



室，圣物被保存在两个花瓶之中，这两个花瓶是 1846 年被奥地利人偷走的切里尼原作的复制品；想参观它们请联系教堂看守人。画家曼泰尼亚被埋葬在左手边的第一个小礼拜堂内，坟墓顶上的画家半身像据说是他的自画像。小礼拜堂墙上的壁画由曼泰尼亚设计并由其学生绘制，其中之一是柯勒乔。

香草广场（Piazza delle Erbe）

在圣安德烈教堂旁边，曼泰尼亚广场让路于富有美感的**香草广场**，一个小型日常市

场和数间咖啡馆躲在 13 世纪的**理性宫**（Palazzo della Ragione）的拱廊下。在现在的街道水平线之下的是 11 世纪的**圣洛伦佐圆形教堂**（Rotonda di San Lorenzo）（每天 10:00~13:00、15:00~18:00，周六和周日 10:00~18:00），它在 16 世纪被部分毁坏，还曾被周围的房子用作一个庭院。1908 年重建并在最近几年被恢复得很美丽，教堂中仍可看到 12 世纪和 13 世纪壁画的痕迹。

布洛雷托广场（Piazza Broletto）

在香草广场北端，一个通道通向红砖的**布洛雷托**（Broletto），即中世纪市政厅，通往更小巧的**布洛雷托广场**。在那里，你可以看到"罪犯"在贡扎加家族统治之下是如何被对待的。右边的桥有金属环嵌入其拱顶中，受害人的手腕被拴到金属环上，然后被一个滑轮拉起来悬在空中；而在你左边远端，实际上在索德罗广场的角落，高高的中世纪**囚笼塔**（Torre della Gabbia）上挂着一个笼子，过去犯人就被锁在里面示众。

比比恩纳剧院（Teatro Bibiena）

Via Accademia 47 · 周二至周日 9:30~12:30、15:00~18:00 · €2

Accademia 大街的转弯通向巴洛克式的**比比恩纳剧院**，这是一个壮丽的、亲切的剧场，其弯曲的墙两边排满包厢。莫扎特于 1770 年 1 月 16 日，也就是他 14 岁生日前几天，在这里举办了落成音乐会。他父亲对该建筑进行了过度的赞扬，称它为"我曾经见到的此风格最美丽的建筑"。

大教堂（Duomo）

Piazza Sordello · 每天 7:00~12:00、15:00~19:00 · 免费

在布洛雷托广场东北处，是**索德罗广场**（Piazza Sordello）。它是一个昏暗的长方形大广场，居首的是巴洛克式正立面的**大教堂**。两边是游客常去的铺筑过地面的咖啡馆和由波纳科西（贡扎加的前辈）建造的阴森的钝锯齿形宫殿，大教堂中隐藏着丰富的内饰。1545 年教堂被大火毁灭，后来由朱里奥·罗马诺重新设计建造。

总督宫（Palazzo Ducale）

Piazza Sordello · 周二至周日 8:15~19:15，最后一次入场 18:20 · €6.5，音频介绍€4 或二人€5.5 · 11 月至次年 3 月基本上是导游导览（1 小时 30 分钟；免费）；每 15 分钟开始一次，或者在已经聚集了 20 人时开始 · ☎ 041 241 1897 · 🌐 mantovaducale.beniculturali.it

在广场对面，卡皮塔诺宫（Palazzo del Capitano）和麦格纳别墅（Magna Domus）形成了**总督宫**的主体结构，它是一个巨大的建筑群，曾经是欧洲最大的宫殿。在其全盛期，覆盖 3.4 万平方米，并有超过 1000 人口。当它在 1630 年被哈普斯堡皇室洗劫时，用了 80 驾马车才搬走其 500 个房间里的 2000 余件艺术品。

房间 1~14（Room 1-14）

游览从老法院（Corte Vecchia）开始，它是该宫殿最老的翼部。**莫罗内大厅**（Sala del Morone，房间 1）里悬挂着 1494 年由多米尼克·莫罗内绘制的一幅油画，主题为博纳科尔西家族被逐出索德罗广场，画中的大教堂展示着其哥特式的古老正立面（18 世纪被取代）。**皮萨内洛室**（Sala del Pisanello，房间 3）里有皮萨内洛的一幅半完成的壁画的碎片，它于 1969 年被发现，在两层石膏后面。

壮丽的新古典主义**镜厅**（Sala degli Specchi，房间 6）最初是一个开放的凉廊，于 1773 年用砖围砌。桶形穹顶天花板上的壁画描绘的是日夜兼程赶路的马队。在**射手座大厅**（Sala degli Arcieri，房间 7）里，鲁宾斯的一幅巨大的油画显示 1604 年的贡扎加家族舒服地坐在圣三一面前。参观时请留意留着八字胡的文森佐。该画最初是一个巨大的三联画的一部分，但拿破仑的军队在 1797 年夺去了它的 2/3（一部分现在在荷兰的安特卫普，另一部分在法国的南锡），并把剩余的第三部分切成适于销售的肖像画。房间周围是一个奇特的马雕带，在窗帘后面可略微瞥见。那边是**迷宫室**（Sala del Labirinto，房间 9），因其木质天花板上的描绘并镀金的迷宫而得名。**爱神与赛琪室**（Sala di Amore e Psiche，房间 11）是一处铺着木地板的舒

贡扎加家族

1328 年发生政变时，**路易吉·贡扎加**从波纳科西家族手中夺取了曼托瓦，**贡扎加**家族是当地富有的地主，生活在曼托瓦外的巨大庄园里，有一群家臣。**路易吉**提名自己为队长，这个身份迅速成为世袭的，最终发展为侯爵。

曼托瓦的复兴始于 1459 年，当时，一个到访的罗马教皇抱怨该城泥泞如同沼泽般和盲目的狂热。这刺激了他的主人**卢多维科二世贡扎加**，要给该城做一个整改，从铺设广场和重漆商店到使**安德里亚·曼泰尼亚**成为宫廷艺术家，并召来声望很高的建筑理论家**莱昂·巴蒂斯塔·阿尔伯蒂**设计不朽的圣安德烈教堂。它是文艺复兴早期最有影响力的建筑之一。后来，卢多维科的孙子，**弗朗西斯科二世**（1466~1519），通过出租自己为一个雇佣兵以换取现金给他的妻子**伊莎贝拉·伊斯特**而丰厚了其家族的保险箱。随后，他们花钱积攒了一批声望很高的油画、雕刻品和美术品。

在伊莎贝拉的儿子**费德里科二世**的经营之下，贡扎加的财产达到了顶点。他在 1531 年与蒙费拉托公国的女继承人结婚为家族获得了公爵的头衔，而他为他和情妇建造了一座镇外别墅——**泰宫**，以继续执行自我赞颂的政策。费德里科的子孙们大多乏味无趣，一个值得注意的例外是**文森佐一世**，他的放荡和腐败为威尔第的歌剧《弄臣》中放肆的公爵提供了创作灵感。在文森佐于 1612 年去世后，当时破产的朝廷被迫把很多家族财宝卖给了英格兰的查尔斯一世（很多物品还在伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆展出），在哈普斯堡皇室到来前仅三年就卖得个精光。

适空间，天花板里有一个 18 世纪的丘比特和塞琪的圆形浮雕。

房间 15~17：婚礼堂（Rooms15-17：Camera degli Sposi）

从这里按标记沿走廊前行，下楼并通过一条护城河，进入 14 世纪的**圣乔治城堡**（Castello di San Giorgio）。可以欣赏到宫殿的主要财产：曼泰尼亚于 1465~1474 年为贡扎加家族在**婚礼堂**（Camera degli Sposi，房间 17）创作的壁画；自然主义风格对卢多维科侯爵、他的妻子芭芭拉及其家人和他们之间的关系进行了生动描绘。在主壁画中，卢多维科在与一个朝臣讨论一封信，他的妻子旁观；他们最小的女儿靠在母亲的膝上，大概在咬一个苹果，而年龄较大的儿子和女儿面朝门，在那里，来自另一个朝廷的一位大使正在受到欢迎。另一幅壁画分成三个部分，显示卢多维科正在欢迎他的儿子弗朗西斯科从罗马归来。背景中是神圣的罗马皇帝弗雷德里克三世和丹麦国王。不要忘记向上看：天花板上另一幅美好的错视画占据了主要位置，在其中，两个妇女从一个栏杆向下窥视，一盆植物被碰倒，仿佛正要摔到房间里。

房间 18~36：新庭院和老庭院（Room 18-36：Corte Nuova & Corte Vecchia）

接下来是 16 世纪的**新庭院**翼部，由朱里奥·罗马诺为费德里科二世贡扎加设计。在几个布置整齐的会客室后，便来到**特洛伊室**（Sala di Troia，房间 22），房内描绘了辉煌场景的壁画取材自古罗马史诗《伊特里亚》和《埃涅阿斯纪》。从马术学校庭院（Cortile della Cavallerizza）看过去，你就会发现相邻的**大理石画廊**（Galleria dei Marmi，房间 23），有精致的植物和野生动物图案。沿着庭院长边是巨大的**展览画廊**（Galleria della Mostra，房间 24），曾经悬挂在此的提香、卡拉瓦乔、勃鲁盖尔等名师画作如今已四散在世界各地；现在这里摆放着 64 尊罗马大理石半身像。向前通过较小的房间后上楼，便来到了极好的**黄道十二宫大厅**（Sala dello Zodiaco，房间 33），大厅的 16 世纪末的天花板上闪烁着星星和星座。邻接的洛可可式**河流室**（Sala dei Fiumi，房间 34）主要是关于曼托瓦的 6 条河流的一个精心描画的寓言，旁边是两个有很多装饰和镶嵌的喷泉。

黄道十二宫大厅旁边的房间 35~37 同样充满惊喜，这三个房间（及一个小礼拜堂）在 18 世纪经过改建，组成了**挂毯馆**（Stanze degli Arazzi），用来展示 9 幅技艺精湛的 16 世纪佛兰德挂毯，描绘了《使徒行传》的精彩故事。以拉斐尔为（梵蒂冈的）西斯廷堂绘制的壁画草图（现收藏于伦敦的维多利亚和阿尔伯特博物馆中）为原型创作。

市中心南部（South of the centre）

中央广场南边，就是朱里奥·罗马诺设计的**鱼市**（Fish Market），位于马尔蒂里·贝尔福广场（Piazza Martiri Belfiori）左边，这是一段短且有盖的桥，如今仍被用作市场。沿着 Principe Amedeo 大街向南，就来到了**朱里奥·罗马诺故居**（Casa di Giulio Romano）（Via Poma 18）。这座建筑如今已经因为其旁边嵌满怪兽的正义宫（Palazzo di Giustizia）而黯然失色，但是如果你留心观察设计师对古典建筑规则的诙谐诠释，一定会对其留下深刻印象。沿着繁忙的 Acerbi 大街步行 5 分钟，就来到了简朴的**曼泰尼亚故居**（Casa del Mantegna），现在这里是一处艺术展示空间（开放时间及入场许可不定）。

泰宫（Palazzo Te）

Southern end of Via Acerbi·周一 13:00~18:00，周二至周日 9:00~18:00，最后一次入场 17:30·€8·Ⓦpalazzote.it

从曼托瓦的市中心出发，步行 20 分钟，在 Principe Amedeo 大街和 Acerbi 大街漫长延伸的尽头，坐落着雄伟的**泰宫**。该宫殿由朱里奥·罗马诺于 16 世纪 20 年代为花花公子费德里科·贡扎加和他的情妇伊莎贝拉·波斯切塔设计。最初它是一个岛，通过桥连接到大陆，是费德里科逃离他的妻子和在总督宫的生活约束的理想之地。尽管楼上的房间展示有油画和古董，但参观的主要目的是欣赏第一层朱里奥令人惊异的装饰方案。

阳光室和骏马室（Camera del Sole&Sala dei Cavalli）

对该宫殿的游览就像围绕朱里奥的想象力的一次航行，是一个奢侈而似是而非的世界。**阳光室**的天花板壁画上，太阳和月亮被表现为一对马拉战车，站在底下欣赏十分壮观。**骏马室**中有来自贡扎加种马场（也在该岛上）的主要品种的肖像，它们站在一个幻想的背景前。

爱神与赛琪室（Sala di Amore e Psiche）

再向前，**爱神与赛琪室**的功能没有史料记载，但色情主题的壁画及其接近费德里科的私人空间的位置，都是有力的线索。朱里奥的天花板油画用使人晕眩的仰角透视法描绘了爱神丘比特和他爱慕的美女塞琪的故事。墙壁上覆盖着放荡的婚宴场景，酒醉后的众神赤裸身体，呈现各种暧昧的姿态，被真实或虚幻的兽群围绕。

巨人室（Sala dei Giganti）

根据批评家弗雷德里克·哈特的说法，巨人室中展示的独眼巨人波吕斐摩斯及其同伴被神毁灭的场景，简直是“整个文艺复兴时期最奇异和令人恐惧的创造”。就像在一些现代灾难电影里一样，毁灭似乎是无处不在的：柱子破裂，砌砖倾倒，巨人尖叫，大的建筑块损坏和压碎，似乎正在坠落到房间里。跺跺脚，你将发现另一个与现代电影院相似的音响效果，因为朱里奥通过巧妙的房间设计使其变成一个回响室而创造出了音响效果。

抵达和旅游信息　　曼托瓦

乘火车　火车站在市中心以西 10 分钟的步行路程处（来自维罗纳的巴士首先在更方便的索德罗广场停车下客）。
目的地　博洛尼亚（每天 2 列，1 小时 35 分钟）；米兰（每天 9 列，1 小时 50 分钟）；摩德纳（每小时 1 列，45 分钟）；维罗纳（每小时 1 列，50 分钟）。

乘巴士　在火车站旁边，尽量要注意，来自维罗纳的巴士首先在更方便的索德罗广场停车下客。
目的地　布雷西亚（每 2 小时 1 班，1 小时 40 分钟）；米兰（每天 1 班，2 小时 15 分钟）；佩斯基耶拉（每小时 1 班，1 小时 10 分钟）。
旅游局　位于 Piazza Mantegna 6（每天 9:00~18:00 Ⓣ0376 432 432　Ⓦturismo.mantova.it）。

游览婚礼堂

出于保护目的，每天只允许 1500 人游览婚礼堂（也称为 Camera Picta）。旺季团体游览（3 月中旬 ~6 月中旬和 9 月 ~10 月中旬），个人游客必须提前预订（Ⓣ041 241 1897，按 1 提供英文服务；周一至周五 9:00~18:00，周六 9:00~14:00）。预订费额外加收 €1，抵达即付。

4

周边交通

步行或骑自行车 曼托瓦很小，可以步行走完：即使向南步行到泰宫也只需20分钟。租自行车最好的地方是Mantua Bike（Viale Piave 22/B（☎0376 220 909），和La Rigola（Via Trieste 7 ☎0376 366 677）。如果你要骑更长的路程，请仔细查看下文框中文字。

乘巴士 巴士1路走一条环线，连接着火车站、中央广场和泰宫。

住宿

★ **Armellino** Via Cavour 67 ☎0346 314 8060 🌐bebarmellino.it 这酒店就在市中心，设在一个18世纪宫殿里，拥有四个大的、装修美丽的双人间。此外，还有一个漂亮的花园用来喝饮料，早餐在规定时段在餐厅里吃。不能使用信用卡。€95

Broletto Via Accademia 1 ☎0376 326 784 🌐hotelbroletto.com 这是一个舒服、令人愉快的精品酒店，在老城真正的中心。服务使人快乐，漂亮的独立卫浴客房也很吸引人，即使有一点小。€120

Corte San Girolamo Via S. Girolamo 1, Gambarara ☎0376 391 018 🌐agriturismo-sangirolamo.it 该度假农庄占据城北3千米一个翻新的水磨的位置，在从曼托瓦到加尔达湖的自行车线路上，环境恬静，有构成独立卫浴客房的双人间，加上一个四人公寓。提供自行车出租。€80

Ostello del Mincio Via Porto 23, Rivalta ☎0376 653 924 🌐ostellodelmincio.org 这是一间很好的酒店，在城西10千米处，靠近明乔河的一个宁静的村庄里，有轻舟和自行车用于租借和船上旅游。它离Castellucchio火车站（在克雷莫纳—曼托瓦线上）5千米，而每小时一班的巴士13路（曼托瓦—阿索拉 🌐apam.it）在外面停靠。这里有双人和家庭房间以及宿舍。宿舍€15，双人间€40

Rechigi Via Calvi 30 ☎0376 320 781 🌐rechigi.com 专业四星级酒店，在历史中心内。大厅全是闪烁的大理石和当代艺术品。房间较宁静，现代化且多功能。有私人停车场。€160

餐饮

曼托瓦有许多极好的、价格公道的餐馆，提供当地特色美食，像spezzatino di Mantova（炖驴肉）、agnoli in brodo（加奶酪和香肠馅的肉汤意大利面）或美味的tortelli di zucca（甜南瓜馅意大利面）等。如果你周六在这里，还可以前往Lungorio Ⅳ Novembre（8:00~13:00）的农贸市场购买诱人的糖果。

Al Quadrato Piazza Virgiliana 49 ☎0376 368 896 这是一个安静的地方，世外桃源，俯瞰市中心以北的Virgiliana广场公园。供应美味的比萨饼（€7~8）和好吃的鱼菜。预期人均€25。周二至周日 12:30~14:00、19:00~23:00

Aquila Nigra Vicolo Bonacolsi 4 ☎0376 327 180 🌐aquilanigra.it 这是一个正式餐馆，在一座雅致的宫殿里，就在索德罗广场那边，提供美味的季节性菜肴，还有一个令人印象深刻的葡萄酒单。这里的鱼类菜肴特别是海鲜要重点考虑品尝一番。菜单€70/80。此外，隔壁还有一个当代小酒馆，有低价的更简单的菜单。周二至周六 12:30~14:30、19:00~23:00；8月不营业

Fragoletta Piazza Arche 5/A ☎0376 323 300 🌐fragoletta.it 接近下湖，这是一个可爱的餐馆，硬塞进一个狭窄的小建筑里。它自1748年就在那里，由于其价格适中的地区烹饪（就餐每人大约€30）而一直深受当地人欢迎。周二至周日 12:00~15:00、20:00~23:00

Il Cigno（Trattoria dei Martini） Piazza d'Arco

探索曼托瓦：自行车和船

有数家公司可提供在曼托瓦的湖泊——明乔河（River Mincio）的凸出部分及河上**巡游**的服务。这些线路向下游到其与波河的汇合处，从一小时短途旅游（大约€8）一直到全天航行，最远可抵达费拉拉和威尼斯（大约€90/140）。都是每天运营但必须**提前预订**：通常提前一天，但有时1小时左右也可以。最主要的公司是Motonavi Andes Negrini，它的售票处从其位于下湖（Lago Inferiore）上的码头步行3分钟可抵（Via San Giorgio 2 ☎0376 322 875 🌐motonaviandes.it）。Navi Andes（☎0376 324 506 🌐naviandes.com）是另一个公司，基地在梅佐湖（Lago di Mezzo）的码头。还有一个选择是Barcaioli del Mincio（☎0376 349 292 🌐fiumemincio.it），当地船夫使用小船从曼托瓦出发，逆流而上。

很多船上可以存放自行车，因此，你可以进行一个很棒的一日旅程。早晨上船，午餐进行野餐。打个比方说，早上前往里瓦尔塔，然后在下午悠闲地骑自行车回来。旅游局办事处可提供非常实用的地图（也可在其网站查询）详述自行车线路，加上巴士、船和火车结合的信息。关于自行车租赁，见上文步行或骑自行车的相关信息。

❶0376 327 101 这是一个很好的餐馆，占据一座16世纪大厦，在远离中心的一个安静的角落里，俯瞰美丽的私人花园。你可以从季节性菜单中选择，包括使人愉快的 tortelli di zucca 和意大利苦杏酒及特色菜烤珍珠鸡。这里的服务严谨而热情。预期人约€ 80。周三至周日 12:30~14:00、19:30~23:30；8月不营业

★ **L'Ochina Bianca** Via Finzi 2 ❶0376 323 700 舒适的餐馆，从香草广场往西步行5分钟。友好的员工提供好吃的曼托瓦菜——这是意大利慢食运动的一个支柱，致力于提高餐饮质量和欢宴气氛。每天 12:30~14:30、19:40~22:00；周一午餐不营业

Tiratappi Piazza Alberti 30 ❶0376 322 366 有美感的老酒吧，在这个人迹稀少的广场上，沿圣安德烈教堂旁一条隐蔽的过道。其露台桌子阳光特别充足，这对于在一个温和的下午品尝曼托瓦葡萄酒来说是理想的。这里款待诚恳而烹饪是当地价格适中的特色菜，服务也体贴严谨。每天 12:00~14:30、18:00~23:00；周二和周四午餐不营业

伦巴第北部：湖泊和山脉
（Northern Lombardy: Lakes and Mountains）

"谁也无法描述**意大利湖泊**的美，可以也不要描述。"亨利·詹姆斯的个人情感并没能阻止几代作家在这里尝试创作大量辞藻华丽的散文。然而，实际上，这些湖泊恰恰应得这些赞美：其美丽是奢侈的，而大多数浪漫的意大利情节歌剧作曲家，比如威尔第、罗西尼和贝利尼都曾在这里租别墅工作，这已是不足为奇的事实。英国和德国的浪漫诗人也对这些湖泊非常倾心，把它们深植于北部欧洲的想象中。结果是每个夏季游客都从较凉爽的地带涌入，来领略意大利美景，并用济慈称的"温暖的南方的大口酒杯"狼吞虎咽。

加尔达湖是意大利最大的湖，并且是帆船和帆板运动最好的中心之一。它的景致也极好，特别是其多山的北部。而**科莫湖**与它不相上下（也有人认为，比它更好），草木丛生的斜坡直接从水边高耸而起。在这两个湖边，滨水地区植物的茂盛程度与当地别墅和宫殿的数量不相上下，它们多山的内陆地区也都可以进行徒步旅行。

有几处安静的世纪末风格度假胜地；这里还有几条极好的步行小道，还有以被几座华丽的正式花园装点的美丽岛（Isola Bella）为代表的花园别墅。附近，风光如画的奥尔塔圣朱里奥是**奥尔塔湖**——及其有尖塔的离岸小岛——上的主要村庄，保证了这里是一处受欢迎的目的地，无法被隐藏的美妙浪漫之地。

湖之间的多小山地形被**山谷**分成小片，较低的地方非常适合居住和进行工业，不过大部分地区并非得到进一步发展；冬季会有很多适度的滑雪胜地，但并不值得对其进行一次特殊的旅行）。临近的城市**布雷西亚**非常适合进行一日旅行，而其邻居**贝加莫**是一个可爱的停留地，有一个被城墙围绕的山顶老区，是意大利最迷人的地方之一。

4

马焦雷湖（Lake Maggiore）

对于厌倦了翻越阿尔卑斯山的旅行的几代陆地旅行者而言，**马焦雷湖**曾经是人们对意大利最初的印象。这里有清澈碧蓝的水、绿色的小山和异国情调的植物，是人们抵达温暖的南方的证据。马焦雷湖长达66千米，是意大利最长的湖，湖畔公众散步场所长满了棕榈树和夹竹桃，到处都弥漫着宁静的空气。这不是刺激寻求者的目的地，但它使人从容，并且非常有魅力。

大多数游客前往西岸，从那里出发，**博罗梅奥群岛**奢侈的花园和别墅在容易抵达的范围内。该地区保留了很多魅力：上流社会的古老胜地**斯特雷萨**还是一个方便的基地，由高速火车连接米兰（1小时），并由巴士和船连接到湖周围的所有景点。湖湾对面是漂亮的**韦尔巴尼亚**，它也由火车、巴士和渡船充分连接。再向北，就是妩媚的**坎诺比奥**。它是从意大利前往瑞士前的最后一站，深受家庭旅游者欢迎，并是一个好地方，从它出发可以探索马焦雷多山的内陆地区。注意，冬季（11月至复活节）很多酒店不营业，景点也可能关闭。相关旅游信息，请登录 Ⓦ distrettolaghi.it。

斯特雷萨（Stresa）

游客手册上的马焦雷湖景，一般都从**斯特雷萨**介绍开始。斯特雷萨作为一个胜地从 1906 年开始流行，当时，辛普朗隧道开放，它是连接日内瓦湖到米兰，从而连接北欧到地中海的铁路链中的最后一节。国际列车，包括东方快车，都途经斯特雷萨，结果使它迅速成为欧洲上流社会的一处假日胜地。

如今，斯特雷萨是一个熙熙攘攘的小地方，但其最好的日子已经过去了。漫步花一般的步行街，领受湖畔风景——你值得为之而来，探索完岛屿后，坐在河畔长凳吃一个美味的冰激凌。

莫塔罗纳（Mottarone）

缆车日常每 20 分钟上到山顶一次 9:30–17:30 · 单程€ 10.5，往返€ 17.5 · Ⓦ stresa-mottarone.it

把斯特雷萨与奥尔塔湖（见 p.249）分开的是**莫塔罗纳山**，高达 1491 米。可乘坐**缆车**（fanivia）上去，起点在 Carciano 渡口，该站在斯特雷萨以北 750 米。那里的景色令人难忘，风景一直延伸到瑞士边界上的蒙特罗萨（Monte Rosa）。树木繁茂的西斜坡对于漫游和家庭外出散步来说是一个特别令人喜爱的目的地。你可以在基站租一辆**山地自行车**（€ 25/ 天，包括缆车票　Ⓦ bicico.it）。容易走的地方路标标识为小路 1，全程需要 4 小时。

水上冒险公园（Aquadventure Park）

Strada Cavali · ❶ 0323 919 7999 · 游泳池€ 12，其他活动需额外支付，也有家庭票 · Ⓦ aquadventurepark.com

斯特雷萨以北 6 千米，就在贝文诺后面，除了冒险公园和游泳池及滑水的结合，还为小孩子和成人提供登山、山地骑车及其他运动选择。价格取决于你选择的活动类型。

4

抵达和旅游信息　　斯特雷萨

乘火车　斯特雷萨离米兰中央车站需 1 小时快速火车；慢车也从米兰中央车站和米兰加里波第门车站出发。在站外等出租车，或向右走到交叉路口，然后向左在 Duchessa di Genova 大街上走 200 米便可下到湖滨地带。

乘巴士　从米兰马尔彭萨机场出发的巴士（终点站 1 是 22 站，终点站 2 是 12 站）4 月 ~10 月沿马焦雷湖西岸运行（€ 9；预订基本上提前 48 小时　❶ 0323 552 17　Ⓦ safduemila.com）　还有一个从马尔彭萨到 9 千米远的格拉韦洛纳托切的全年服务（€ 9　Ⓦ comazzibus.com）。票可以在车上买。

目的地　马尔彭萨（终点 1 和 2，4 月至 10 月每天 6 班）；奥尔塔圣朱里奥（6 月中旬至 9 月初每天 3 班，1 小时）。

乘船　斯特雷萨位于服务博罗梅奥群岛的船只以及在该湖上下行驶的渡船网络的中心。私人出租艇也从斯特雷萨出发进行到岛的旅行。内河码头在 Marconi 广场上，在村庄中心的主路对面。

目的地　阿罗纳（大约每小时 1 班，1 小时）；Intra（每 30 分钟 1 班，55 分钟）；美丽岛（每 30 分钟 1 班，10 分钟）；母亲岛（每 30 分钟 1 班，30 分钟）；帕兰扎（每 30 分钟 1 班，35 分钟）；圣卡特琳娜（每小时 1 班，15 分钟）；塔兰托别墅（每 30 分钟 1 班，45 分钟）。

湖泊周边交通

加尔达、科莫和马焦雷湖的渡船和水翼艇服务都非常好，它们通常停靠在湖边主广场位置的码头。其实水上旅行与在湖边交通中挣扎相比有意义得多。三个湖泊都有非常有用的汽车渡轮线路可以穿越湖心。

关于覆盖所有三个湖泊的**时间表和费用**，请核对 Ⓦ navigazionelaghi.it 或参考张贴在每个湖边码头（和当地旅游局）的海报。摆渡价格不高，例如，从科莫到贝拉焦的两小时航行是€ 10.4，而带一辆小汽车加两个人穿过加尔达湖的费用是€ 17，还有性价比很高的日间通行，儿童有一些折扣。

在所有三个湖上，**火车**都在几个点间服务，**巴士**也定期在岸边上下运行。旅游局还可以就线路和时间选择提出建议，或者登录 Ⓦ vcoinbus.it，了解马焦雷湖西岸（在皮埃蒙特区内）周边的交通；浏览 Ⓦ aptv.it 网站可以了解沿加尔达湖东岸（在威尼托区内）运行的巴士；而在 Ⓦ trasporti.regione.lombardia.it 网站可以了解这些湖之间的所有情况。

湖泊之间的公共交通不是非常好，利用米兰作为一个中心比较合适，这样就不会受很多当地交通变化影响你的旅程。

旅游局 在湖畔，位于内河码头旁（Piazza Marconi 16；每天 10:00~12:30，15:00~18:30，11 月至次年 2 月周六和周日不工作 0323 31 308 stresaturismo.it 或 distrettolaghi.it）

住宿

Fiorentino Via Am Bolongaro 9 0323 30 254 hotelfiorentino.com 讲究家庭摆设的两星级酒店，位于市中心，有 14 个简朴而舒服的房间。€90

Flora Via Sempione Nord 26 0323 30524 hotelflorastresa.com 这是一个有吸引力的三星级酒店，从斯特雷萨中心出发沿滨水区步行约 10 分钟可抵。房间很舒服，一些有可爱的湖上风景，有一个小花园和游泳池。€125

Grand Hotel Bristol Corso Umberto I 73 0323 32 601 zaccherahotels.com 这是斯特雷萨的标志性建筑之一，位于壮丽的湖边。内饰豪华，有大理石、地毯和蒂凡尼玻璃，这是一个四星级酒店，价格稍微低于对手 Grand Hotel。€225

Grand Hotel de Iles Borromées Corso Umberto I 67 0323 938 938 borromees.it 这是斯特雷萨最豪华的酒店，一座湖边宫殿，始建于 1861 年，曾经招待国际皇室、明星和上流人士。海明威是常客，而该酒店也在其作品《永别了，武器》中出现过。今天，传统风格的奢侈继续使它非常舒适。€275

La Luna nel Porto Corso Italia 60 0323 934 466 lalunanelporto.it 明亮且一尘不染的房间，在湖滨内河码头旁边，有价格较值的套房，房间都有面对水的阳台或露台。€160

餐饮

Fiorentino Via A.M. Bolongato 9 0323 30 254 这里是由家族运营，在一个热情的气氛中，为客人提供简单的家庭烹饪。€ 15 的套餐非常值。你可以选择坐在大的餐厅里或在阳光明媚的露台上进餐。每天 12:00~14:15、19:00~22:30

Il Vicoletto Vicolo del Poncivo 3 0323 93 2102 这是一个新开的时髦小酒店，提供适时的泛意大利菜，像加馅的 calamari（€ 13）或皮埃蒙特烤羔羊加迷迭香（€ 18）。夏季有一些桌子摆在一个微小的露台上。12:30~14:30、19:15~23:00；淡季周四不营业

La Botte Via Mazzini 6 0323 30 462 在这个暖和的餐馆里，友好的主人提供皮埃蒙特野味、玉米粥和意大利面。丰盛的意大利面和意大利调味饭 € 8~10。12:00~14:30、19:00~22:15；周四不营业

Osteria degli Amici Via A.M. Bolongaro 31 0323 30 453 这个简单的餐馆提供好吃的意大利调味饭和鱼，你可以在一个吸引人的葡萄树覆盖的露台上进餐。此外，它还有一份长长的脆比萨饼菜单。12:00~14:15、18:30~22:30；周三不营业

Taverna del Pappagallo Via Principessa Margherita 46 0323 30 411 这是一个非常受欢迎的比萨饼店，提供来自木火灶的起泡比萨饼以及高品质当地食物。外面有一个庭院，适合较温暖的天气户外用餐。12:00~14:30、19:00~22:30；周三不营业

博罗梅奥群岛（Borromean islands）

马焦雷湖最吸引人的景点是三个青葱的岛屿，坐落于斯特雷萨与帕兰扎之间的海湾上。所有三个岛屿常常被统称为**博罗梅奥群岛**，尽管严格地讲只有其中两座属于博罗梅奥家族（最初是银行家，15 世纪 50 年代升为贵族，在当地的地位十分突出）的财产。

美丽岛（Isola Bella）

3 月中旬至 10 月中旬每天 9:00~17:30 · € 13，画廊需额外支付€ 3；同一天与母亲岛的联票是€ 18；进入对于皇家园艺协会的成员免费 · 音频介绍 € 3 · 至少提前一天预订宫殿的英语 35 分钟导游导览（€ 45）· 0323 30 556 · borromeoturismo.it

浪漫主义者——如果他们能忍受人群和纯粹的夸张，将被深深震撼：从斯特雷萨到**美丽岛**

马焦雷湖快车

如果你想一次性游览马焦雷湖的重要景点，那么你离不开马焦雷湖快车（Lago Maggiore Express）（ lagomaggioreexpress.com 一天€ 32，两天€ 40）。它是铁路和渡船旅行的一个三角形结合，探索湖泊和山脉，同时也可以浏览瑞士——注意不要忘记带护照。

乘广告线路上的线路 7 通过火车从斯特雷萨到山村多莫多索拉，然后坐壮观的窄轨距火车到瑞士的洛卡诺。在这里，你有时间漫步并吃午餐，然后登上渡船进行 3 个小时悠闲的巡游返回斯特雷萨。该线路也可以反过来，你可以在渡船上吃午餐，然后游览两天时间或从湖上其他点出发。

的短暂行程，便是意大利湖泊童话变成现实的过程。1630 年，卡洛三世博罗梅奥开始重新设计这座普通的岩石：土壤从大陆运来，别墅、喷泉和雕像被建造起来，引进了白孔雀，露台上种植了橘树和柠檬树、山茶、木兰、黄杨树、月桂树和柏树被修建成了各种形状。卡罗的儿子维塔利亚诺在 1690 年大部分工程完工后去世。除了漫步于奢华的巴洛克式花园，欣赏完整的方尖碑和古典雕像，你还可以深入欣赏岛上最华丽的宫殿。宫殿以其宴会厅、舞厅、王座室和三层圆拱的大厅而自豪，还有镜子，以及位于水位线之下的贝壳外形洞窟。值得一看。

母亲岛（Isola Madre）

3 月中旬至 10 月中旬每天 9:00~17:30 · €11，皇家园艺协会成员免费；同一天与美丽岛的联票是€18 · ☎0323 30 556 · 🌐borromeoturismo.it

与其邻居相比面积更大但游客更少。**母亲岛**有一个很大的花园，长满了角豆、木槿花和香蕉，还是一群珍贵的鹦鹉和欧洲最大的克什米尔柏木属植物的家。此外，旁边一座小巧但雅致大方的宫殿中收藏着一批 18 世纪的木偶。

上岛（Isola dei Superiore）

三座岛中离岸最近，也是海明威最喜爱的岛——**上岛**，又被称为捕鱼人之岛（Isola dei Pescatori），因为它曾经居住着渔民。在琳琅满目的商店之后，该岛也保留了独特的魅力，在晚上人群离开后你会得到最好的享受。岛上除了一片迷人的老房子外并没有什么风景，但它有一些相当好的餐馆，还是野餐的好地方。

抵达和离开 — 博罗梅奥群岛

乘渡船 公共渡船（🌐navigazionelaghi.it）在岛屿之间频繁往返，连接到斯特雷萨、Carciano、贝文诺和帕兰扎。私人出租艇也提供短程旅行，价格可以协商。

4

住宿和餐饮

Belvedere Via di Mezzo ☎0323 32 292 🌐belvedereisolapescatori.it 这里有 8 个简单的房间，位于餐馆之上。它位于岛的西端，在最后的渡船离开后，游客可以在这里暂做歇息。**€250**

Verbano Via Ugo Ara 2 ☎0323 30 408 🌐hotelverbano.it 为了在海明威特别喜爱的岛上度过一个难忘之夜，你需要提前预订。这里有 12 个房间，每个房间都有美观的家具和美丽的湖景。房间下面还有一个价格公道的餐馆。**€170**

韦尔巴尼亚（Verbania）

斯特雷萨的海湾对面便是**韦尔巴尼亚**（一个密集的城镇，包括邻近的村庄 Suna、Intra 和帕兰扎），其名称使人联想到 Lacus Verbanus，湖岸长满马鞭草属植物的马焦雷湖的罗马名字。小轿车渡船在 Intra 与东岸上的 Laveno 之间往返。帕兰扎则是一个悠闲、漂亮的小角落，有一个渡船码头，还可以欣赏对面博罗梅奥群岛的风景，而在其被修剪得整整齐齐的花圃后面，更忙碌的 Intra 村的鹅卵石中心有适合所有人的当地商店和时尚专卖店。

塔兰托别墅（Villa Taranto）

Via Vittorio Veneto111 · 3 月中旬至 10 月每天 8:30~18:30（10 月 17:00 关闭）· €9.5 · 🌐villataranto

韦尔巴尼亚温和的气候促使队长尼尔·麦凯克伦，一个苏格兰工业家族的子孙，在 1931 年买下了这座位于湖边的**塔兰托别墅**。他创建的植物园在帕兰扎（Pallanza）东北，朝 Intra 步行 30 分钟即可到达，也有定期的小船运营。这里的植物是世上罕见的，有巨大的亚马孙河百合花、莲花、日本枫树及更多，都以几何学的精度规划。你需要花几个小时欣赏这里。此外，这里还有一个令人愉快的**咖啡馆**。

抵达和旅游信息 — 韦尔巴尼亚

乘小船 从 Intra 出发，就在帕兰扎北边，一艘汽车渡船到 Laveno 频繁往返此地（每 20 分钟 1 次，20 分钟），从那里，火车直达米兰，而公路连接到瓦雷泽和 A8 高速公路。韦尔巴尼亚有几个栈桥，包括 Suna、Intra、塔兰托别墅和帕兰扎，这些地方有湖上渡船运行，可前往博罗梅奥群岛、斯特雷

萨及更远。

乘火车 韦尔巴尼亚—帕兰扎火车站在斯特雷萨—多莫多索拉主线上，火车从米兰（中央车站和加里波第门车站）出发。巴士2路或出租车覆盖了进入镇中心的8千米路程。

旅游局 市中心有个主旅游局（Corso Zanitello 8，Pallanza；4月至9月：每天9:00~13:00、15:00~18:00；10月至次年3月：周一、周二和周四9:00~13:00、15:00~17:30，周三和周五9:00~13:00 ☎0323 503 249）。还有一个分部在帕兰扎栈桥旁（周一至周六8:30~11:00、15:00~18:00 ☎0323 557 676 ⓦ verbania-turismo.it）。

住宿

★ **Grand Hotel Majestic** Via V. Veneto 21，Pallanza ☎0323 504 305 ⓦ grandhotelmajestic.it 这是一个有所不同的大酒店：位于一个优美的滨水地区，有令人印象深刻的历史和现代设施。酒店注重细节，员工友好而乐于助人，气氛悠闲，位置也无与伦比。休息时可以聆听湖水拍打镶木地板的声音。10月至次年3月不营业。€220

Ostello Villa Congreve Via delle Rose 7，Pallanza ☎0323 501 648 ⓦ aighostels.com 马焦雷湖唯一的旅馆，是一个友好的地方，坐落在一栋吸引人的小山坡上的别墅里，有小宿舍和独立双人间及机智的员工。从Gramsci广场和旅游局办事处的巴士终点站出发往山上走需要约10分钟时间。10月至次年3月不营业。宿舍€21，双人间€56

Presce d'Oro Via Troubetzkoy 136，Suna ☎0323 504 445 ⓦ hotelpescedoro.it 这是一个明亮、舒适的选择，它在Suna村的滨水地区，帕兰扎以西步行10分钟。该酒店由同一家族运营30多年，是一个温暖而友好的中档住宿选择。他们还提供三个迷人的自炊式公寓，在酒店后面的小巷里。€100

餐饮

Dei Cigni Via delle Magnolie，Suna ☎0323 558 842 品质极好，擅长鱼类菜肴，人均不到€30；预约一张露台上的桌子，从树上面看过去是博罗梅奥群岛。12:00~14:45、19:00~22:45；周二不营业

Il Torchio Via Manzoni 29，Pallanza ☎0323 503 352 ⓦ ristoranteiltorchioverbania.it 这是一个极好的角落，你可以在其中享受当地原料与药草和香味的创造性混合，并在一个漂亮而宽敞的餐厅里进餐。两道菜和葡萄酒每人大约€35。19:30~22:30，周日还有12:30~14:30；周三不营业

Milano Corso Zantiello 2，Pallanza ☎0323 556 816 ⓦ ristorantemilanolagomaggiore.it 这是一个雅致的餐馆，提供少数精心选择的传统菜，你可以在一个吸引人的正式餐厅里或在湖上的露台上享用美食。套餐每人€30，照菜单点有更多选择。周一19:45~22:30，周三至周日12:00~14:30、19:45~22:30；周二不营业

4

坎诺比奥（Cannobio）

坎诺比奥，位于帕兰扎以北25千米（距离瑞士边界仅5千米），是马焦雷湖最迷人的停留地之一，也是探索该湖的一个好基地。这座小村庄位于水后，其湖畔广场上细密复杂的网格状阶梯小巷和石头房屋形成了水粉画般的风景。周日早晨，当地**市场**接管了滨水地区，出售从新鲜农产品到皮革物品的所有商品。这里唯一的风景是**圣殇礼拜堂**（Santuario della Pietà），这是一座布拉曼特风格的教堂，在栈桥旁，有一个古怪的透雕细工的圆屋顶，用于容纳一幅据说绘制于1522年的圣母怜子图油画。村庄北边是一片蓝旗**海滩**，背后是令人愉快的草坪，有树林和野餐桌。

沿坎诺比娜山谷的内陆地区

树木繁茂的**坎诺比娜山谷**（Val Cannobina）在坎诺比奥之后延伸，提供了美丽的风景和游客稀少的石头小村。一条舒适的**河边小环路**伸入山谷，通向**圣安娜走廊**（Orrido di Sant'Anna），这是一条令人印象深刻的多岩石山谷，周围的斜坡上树木繁茂，是一处受欢迎的野餐地。在罗马时期建造的桥和小礼拜堂旁边是一片小河滩和餐馆（见下文）。走廊也可以在夏季乘小火车进入，或自驾车从坎诺比娜山谷的道路进入。

抵达和游客信息 坎诺比奥

乘巴士 巴士大约每小时由此地往返韦尔巴尼亚一次（35分钟）。登录ⓦ vcoinbus.it查看时间表。

乘船 坎诺比奥由在湖上来来往往的定期渡船连接，还有到对面到卢伊诺（见p.248）的服务。

旅游局 在San Vittore教堂之后（Via A. Giovanola 25；周一至周六9:00~12:00、16:30~19:00，周日

马焦雷湖快车

通过它就可以进行很棒的一天旅游，并可以把渡船和火车服务结合起来。详见 p.245。

9:00~12:00 ⓣ 0323 71 212 ⓦ cannobio4you.it）。

周边交通

乘巴士 从6月初到9月初，有一班晚间往返巴士（6月至8月 18:30~次日 1:00；€1）围绕镇子运行。一圈15分钟，每半小时到走廊一次。

骑自行车 Intra 村的 Living Lake（ⓣ 349 544 6819 ⓦ livinglake.it）提供到坎诺比奥的自行车出租服务（€16/天）。

住宿

Antica Stallera Via P. Zacchero 7 ⓣ 0323 71 595 ⓦ anticastallera.com 这个家族运营的三星级酒店在村庄里，有一个葡萄树荫花园餐厅。餐厅的上面是简朴、现代的独立套间。**€110**

Hotel Cannobio Piazza Vittorio Tmanuele Ⅲ 6 ⓣ 0323 739 639 ⓦ hotelcannobio.com 这个历史悠久的酒店在湖滨广场上，因此，很多房间都可欣赏到可爱的风景。它有相当好的四星级标准和专心工作的员工。**€210**

Hotel Pironi Via Marconi 35 ⓣ 0323 70 624 ⓦ pironihotel.it 这是坎诺比奥最可爱的酒店，设在一个狭窄的15世纪前女修道院里，正好位于村庄中心的一条鹅卵石小路上。房间明亮而吸引人。12月至次年2月不营业。**€145**

Residenzia Patrizia Via Veneto ⓣ 0323 739 713 ⓦ residenzapatrizia.com 这是一个崭新的建筑，分成自助公寓和8个酒店房间，都有木地板和设计师浴室。很多房间有阳台，并有一个公共游泳池。**€140**

餐饮

Antica Stallera Via P. Zaccheo 3 ⓣ 0323 71 595 令人愉快的、葡萄树覆盖的露台餐馆，家庭烹调和当地特色都很超值，人均约€25。营业的季节每天 12:30~14:30、19:00~22:30

★ La Streccia Via Merzagora 5 ⓣ 0323 70 575 在湖滨地带后面一个狭窄的山谷上，这是镇内的顶级选择，有非常好的皮埃蒙特食物，包括自制面包和意大利面。你可以在一个乡村风格低天花板餐厅里享用这些美味。不含葡萄酒的一个三道菜的膳食大约€25。12:00~15:00、18:00~22:00；周二不营业

Lo Scalo Piazza Vittorio Emanuele Ⅲ 32 ⓣ 0323 71 480 ⓦ loscalo.com 在湖滨广场上的一个主要位置，位于一座14世纪宫殿内，这个雅致的餐馆提供一流的皮埃蒙特特色，环境很正式，品尝菜单每人大约€50。周二 19:00~23:00，周三至周日 12:30~14:30、19:00~23:00

Sant'Anna Via Sant' Anna 30 ⓣ 0323 70 682 石头餐桌设在外面，就在山谷涌出的流水之上，这个乡村小餐馆提供创造力令人惊讶的泛意大利食物，包括非常奇特的餐后甜点。食物的分量很小，但你不得不为其无与伦比的位置而付钱（每人大约€45）。周二至周日 12:00~13:45、19:00~20:45

湖东岸

马焦雷湖东岸的游览重点是小巧的**萨索的圣卡特琳娜修道院**（Santa Caterina del Sasso），这是一处直接在岩壁上开凿出来的建筑。另外由此处徒步旅行也可以进入更北部的村庄背后的小山。

卢伊诺（Luino）

商业城镇和铁路中心**卢伊诺**有一个适合漫步的古城区和贝尔纳迪诺·罗伊尼绘制的壁画，他是达·芬奇的追随者，壁画在圣彼得和**圣保罗大教堂**（SS Pietro e Paolo）的祈祷室内——这里每个周三都挤满了川流不息的人群，为的是据说欧洲最大的周末市集；避开假名牌包和新奇的货摊，请直奔美食部分，那里高高地堆着来自全意大利和瑞士的萨拉米香肠和奶酪。道路从7:00就堵得透不过气，届时还会增开船只和巴士全天运行卢伊诺线路。

抵达和旅游信息 **卢伊诺**

乘巴士 巴士在东湖岸线往返，连接卢伊诺与各城镇。更多细节可查看 trasporti.regione.lombardia.it（选“orari”）。

乘船 来自卢伊诺的船前往坎诺比奥以及意大利的其他城镇，甚至会越过边界进入瑞士境内的洛卡诺和阿斯科纳。周三会增开额外的航班以服务市集。

旅游局 位于内河码头的马路对面（Via Piero Chiara 1；每天9:00~12:00、14:30~18:00；11月至次年3月周日不营业 0332 530 019 vareselandoftourism.it）。

住宿

Camin Hotel Colmegna Via Palazzi 1，卢伊诺以北3千米 0332 510 855 caminhotel.com 在湖这侧最好的住处选择之一，这个18世纪建筑恰恰位于岸边道路进入一条隧道之处的一块岩石里，因此，湖边花园极好且安静，而游泳区的环境也是一般地方难以比得上的。它是一个友好的、面向家庭的酒店，有明亮而舒服的房间和一个价格公道的餐厅。€175

拉韦诺（Laveno）

位于卢伊诺以南大约2千米的拉韦诺是一个重要的运输中心，汽车渡轮在西岸的韦尔巴尼亚—Intra村与米兰的各种铁路线路之间往返。在你等待渡船时，围绕着丰塔纳广场（Piazza Fontana），令人愉快的小镇中心值得漫步。

国际设计陶瓷博物馆（Museo Internazionale Design Ceramico）（Via Lungolago Perabo 5；周二10:00~12:00，周三至周日10:00~12:00、14:30~17:30；免费 midec.org）位于一座精美的16世纪有门廊的修道院内，就在镇中心的南边，丰富的藏品以20世纪的陶瓷制品为主。

抵达和旅游信息 **拉韦诺**

乘火车 Laveno-Mombello Nord站是从米兰北站出发的火车的一个终点站。Laveno-Mombello站在镇中心以南1千米，由从卢伊诺到米兰加里波第门车站（在加拉拉特换乘）的火车运营。

乘船 汽车渡轮在拉韦诺与Intra村间往返（见p.262），直接在Laveno-Mombello Nord火车站前靠岸。

旅游局 位于Piazza Italia 2（11:00~17:30，周三不工作 0332 669 820 vareselandoftourism.it。

萨索的圣卡特琳娜修道院（Santa Caterina del Sasso）

Via Santa Caterina 13 • 4月至10月每天8:30~12:00、14:30~18:00，3月每天9:00~12:00、14:00~17:00，11月至次年2月周六和周日9:00~12:00、14:00~17:00 • 免费 • santacaterinadelsasso.com

马焦雷湖上最受欢迎的名胜之一，偏僻的**萨索的圣卡特琳娜修道院**是一个小巧美丽，位于悬崖边的**修道院**，只有从水上才能看得见——尽管可能会很拥挤，但完全值得一游。它极富美感，通过湖四周的多处渡船之一才能抵达。该地始于1170年，当时，一名当地水手遇到了一场风暴，祈求亚历山大的圣卡特琳娜帮助而幸免于难，当地人在该水手躲避的小山洞中建造了一座还愿礼拜堂。到1620年，14位修道士住在了这里；今天，它仍然是本笃会修道士的一个家。

修道院建筑群很小：你在3分钟内就能从一端走到另一端。陡峭的台阶和闪闪发光的新电梯可带你从上边的入口下来，或者从码头上至一个可爱的入口走廊（1624年），拱门眺望着湖面。内部为哥特式牧师会礼堂，装饰着绘制于1439年的一幅质朴的壁画。前面，在小女修道院（1315年）的四个哥特式拱门之下是教堂，及其树桩似的罗马式钟塔和优美的文艺复兴时期的门廊；一幅名为《圣父》（God the Father）的壁画始于1610年，装饰着高高的圣坛上面的巴洛克式拱顶。

奥尔塔湖（Lake Orta）

当地人称**奥尔塔湖**为“灰姑娘”，完美地捕捉到了这片小湖含蓄的美，它有深深的蓝色湖水和迷人的岛屿。奥尔塔湖位于马焦雷湖西边，完全在皮埃蒙特境内；奥尔塔圣朱里奥是这个意大利湖泊上最有魅力的中世纪村庄，狭窄的鹅卵石小路在高耸的水粉画般的宫殿的熟

铁阳台之间迂回。这座小村庄浪漫得令人难忘，并因此大受欢迎。在夏季的周日，附近的道路交通将十分拥挤（但在黄昏后恢复其魅力）。时间允许的话，最好在周中或淡季来游览。

奥尔塔圣朱里奥（Orta San Giulio）

占据湖东岸上一个半岛的尖端，**圣朱里奥**是一个诱人的小避风港，极具魅力及特性。这里的生活节奏很慢，所有事情都围绕主要的河畔广场**莫塔广场**（Piazza Motta）展开。广场三边环绕着已褪色的奶油糖果色外墙，开放的那一边面朝着湖和岛屿的方向。拱廊下有很多意式冰激凌店、露台咖啡馆和餐馆，与传统商店和时装专卖店分享空间。湖对面，稍显陡峭的莫塔阶梯（Salità della Motta）向上通往15世纪的巴洛克式**升天圣母教堂**（Santa Maria Assunta）和圣山（见下文）。在那里，文艺复兴时期的杰梅利宫（Palazzo Gemelli）和奥尔塔最古老的房屋**矮人之家**（Casa dei Nani）会吸引你的注意力——该建筑因其微小的窗户而得名。回到莫塔广场，主街Olina大街上铺着鹅卵石，仅有3米宽。你可以通过该大街向北穿过村庄，在湖边散步场所漫步或晒日光浴。

圣朱里奥岛（Isola San Giulio）

长方形基督教堂：4月至9月周一12:00~18:45，周二至周日9:30~18:45；10月至次年3月：周一14:00~17:00、周二至周日9:30~12:00、14:00~17:00

摩托艇会在5分钟左右到达**圣朱里奥岛**，它由一座白色女修道院及其长方形基督教堂的罗马式高塔俯视。据传说，公元390年前，该岛是龙的王国，当时，朱利叶斯，一位来自希腊的基督徒，用他的杖作舵、斗篷作帆穿过了湖，驱逐了怪物，建立了一座基督教教堂并从而赢得了圣徒的地位，这便是**圣朱里奥教堂**（Basilica di San Giulio）。教堂内部空间高大，令人印象深刻；其中的很多装饰，包括圆屋顶，都始于18世纪的一次巴洛克式整修，但来自14世纪的壁画幸存下来。精美的**讲道台**在12世纪初由当地石头制成，雕刻有四个福音传道者的形象和正义战胜邪恶的内容：留意其中鳄鱼在与凤凰的战斗中被锁住的图案。

4

从教堂出发，用20分钟在岛上四处走走，有一条鹅卵石小路通过几个商店、一间餐馆和一些迷人的景色优美的野餐点。

圣弗郎西斯科圣山（Sacro Monte di San Francesco）

Viaal Sacro Monte・每天9:30~18:30・Ⓦsacromonteorta.it

在奥尔塔之上，是圣弗郎西斯科圣山——21座小礼拜堂，包含实物大小的彩绘陶瓦雕像，以表现《圣经》内容和圣弗朗西斯科的生活场景。这些陶瓦雕像围绕树木繁茂的山坡，形成一条虔诚线路，朝拜者至今仍沿之而行——尽管很多游客来此只是欣赏风景，呼吸松树味的空气。

抵达和旅游信息　　奥尔塔圣朱里奥

乘火车 Orta-Miasino火车站，在很少使用的诺瓦腊-多莫多索拉支线上（米兰中央车站在诺瓦腊换乘）。该站在镇东边大约3千米：出站左转并下山走大约20分钟到奥尔塔圣朱里奥。

乘巴士 每天有3班巴士连接斯特雷萨（1小时，只有6月中旬至9月初运行）和位于村庄步行区外的Prarondo广场。

自驾车 村庄和圣朱廖岛无交通：注意到镇上边的山坡上的大型停车场的标记。从这里，乘旅游专列（见下文）或挑选任何人行道下山，几分钟内带你进入步行中心。

旅游局 主要办事处在Panoramica大街上的停车场内的小屋里（周三至周日9:00~13:00、14:00~18:00 ☎0322 905 163 Ⓦdistreetolaghi.it）。当地小办事处在村庄中心主街道上的市政厅内（Via Bossi 11；周一和周三至周五11:00~13:00、14:00~18:00，周六和周日10:00~13:00、14:00~18:00 ☎0322 911 972 Ⓦcomune.ortasanguilio.no.it），有更多特别的信息。

周边交通

乘船 停泊在莫塔广场脚下，小汽艇是到该岛的正式“渡船”。它们在差不多载满时离开，一次费用€4。还有出租艇，你可以协商费用和旅行事宜；例如，围绕该湖并停在岛上的一个短途旅游是€8。

乘旅游专列 该村庄的旅游专列火车（trenino），是在圣朱里奥越过台阶和斜坡的一个很好的方式。它在镇尽头的旅游局办事处与莫塔广场之间定期往来，高峰时可至圣山（5月至9月每天9:00~19:00。3月、4月和10月每天9:00~17:30，11月至次年2月周六和周日9:30~17:30 Ⓦ treninodorta.it €2.5）。

住宿

Aracoeli Piazza Motta 34 ☎ 0322 905 173 Ⓦ ortainfo.com 设计使人惊叹的酒店，在主广场上，登记入处手续在沿街道的Hotel Olina办理。只有7个房间，每个都设计得很时髦，有简约的白墙、设计师家具、空调和步入式淋浴间。早餐十分美味。**€135**

Contrada dei Monti Via dei Monti 10 ☎ 0322 905 114 Ⓦ lacontradadeimonti.it 舒适且保持良好的小酒店，在一所18世纪房子里——与其邻居相比花钱更值，因为它远离湖。很多时髦房间俯瞰一个内部小庭院，夏季可在庭院里吃早餐。1月不营业。**€110**

Leon d'Oro Piazza Motta 42 ☎ 0322 911 991 Ⓦ albergoleondoro.it 长期存在的古老的小旅馆（albergo），就在滨水地区，主广场后面，有舒服的三星级房间，可欣赏到很棒的湖上风景。**€140**

Piccolo Hotel Olina Via Olina 40 ☎ 0322 905 532 Ⓦ ortainfo.com 这是一个小酒店，在历史中心，Olina餐馆旁，有12个不同大小的现代房间——干净且迷人。附近的Poli大街上还有一个酒店的附属建筑。11月至12月中旬不营业。**€110**

San Rocco Via Gippini 11 ☎ 0322 911 977 Ⓦ hotelsanrocco.it 在一个无与伦比的位置，在村庄边，就在水畔，这个五星级酒店提供雅致大方的房间，近年刚经过整修，湖边游泳池充满诱惑力。**€245**

餐饮

圣朱里奥岛处处都是迷人的风景，无法做出选择的时候，不如坐下来大吃一顿。想吃切块比萨饼，试试莫塔广场15号的无名星级美食小馆，一大块美味的帕尼尼意式三明治只要€3~4。接着你可以下到任何通向水边的小巷，并在一个码头停下来大快朵颐。在市政厅后面的花园（Via Bossi 11）里有一片树荫下的长凳，是一处梦幻般的野餐地。

★ **Il Boeuc** Via Bersani 28 ☎ 0322 915 854 这个舒适的酒庄远离主广场的繁忙，有几张桌子摆在外面的鹅卵石小路上。好吃的大浅盘冷肉和当地奶酪适合搭配一系列极好的皮埃蒙特葡萄酒送下。12:15~14:30、19:00~23:00；周二不营业

Olina Via Olina 40 ☎ 0322 905 656 在一个悠闲、雅致的背景中，提供好吃的当地特色，还有开胃酒等贴心小食。主菜大约€14。12:30~15:00、19:30~23:00；周三不营业

San Giulio Isola San Giulio ☎ 0322 90 234 这座岛上唯一一个餐馆，尽管烹调的食物没有多大吸引力，但美丽的水边全景使它完全是无与伦比的。预期人均约€30。提前预订必不可少；渡船费用包含在你的账单中。12:30~14:30和19:30~22:30；11月周二和12月至次年2月周一至周五不营业

Villa Crespi Via Fava 18 ☎ 0322 911 902 Ⓦ villacrespi.it 这个高级酒店是适合前去挥霍的地方。从1879年开始它就设在一个有角塔的摩尔人别墅里，并配有一个餐厅。这个华丽别墅的装饰与其创造性的烹调一样令人惊叹。预期人均最低€80或者加葡萄酒的厨师的十道品尝菜单€140。周二19:30~23:00，周三至周六12:30~14:30、19:30~23:00；1月初不营业

科莫湖（Lake Como）

在意大利的所有湖泊中，叉状的**科莫湖**（Lago di Como）得到的称赞最多。英国诗人华兹华斯认为它是“地球为自己保留的一处珍宝”。今天，尽管游客众多，但该湖仍然被丰富的植物所包围，游客乘着游艇沿岸缓慢而曲折地行进似乎是一种无法想象的浪漫。除了湖边别墅可看外，在多山的内陆地区还可以进行一些很棒的步行。附近的主要城镇包括**科莫**和**莱科**，它们分别在科莫湖的分支——科莫支流和莱科支流的最南端。狭窄而曲折的道路遵循湖岸线，穿过以前的渔村，经过美好年代风格的房屋和新古典主义的别墅，一直到湖中心。这里有三个小镇，是湖区的旅游重点，分别是**瓦伦纳**、**贝拉焦**和**梅纳焦**，都可以作为中途歇脚的地方，适合作为一段令人愉快的、可负担起的步行、游泳或骑自行车的基地。北边，Ramo di Colico湖不太壮观，湖岸线大部分是沼泽，或被露营地所占据。

周边交通

船在湖畔的很多村庄都停，由从卡代纳比亚（Cadenabbia）和梅纳焦到贝拉焦和瓦伦纳往来的汽车轮渡补充。C10 路巴士（Ⓦ sptlinea.it）从科莫向北运行，在湖岸线上的任何地方停，到科利科，从那里，火车带你回到莱科而 C40 路巴士到科莫。C30 路连接科莫和贝拉焦。湖边道路繁忙而狭窄，而自动缴费停车场在所有村庄的边缘。

科莫（Como）

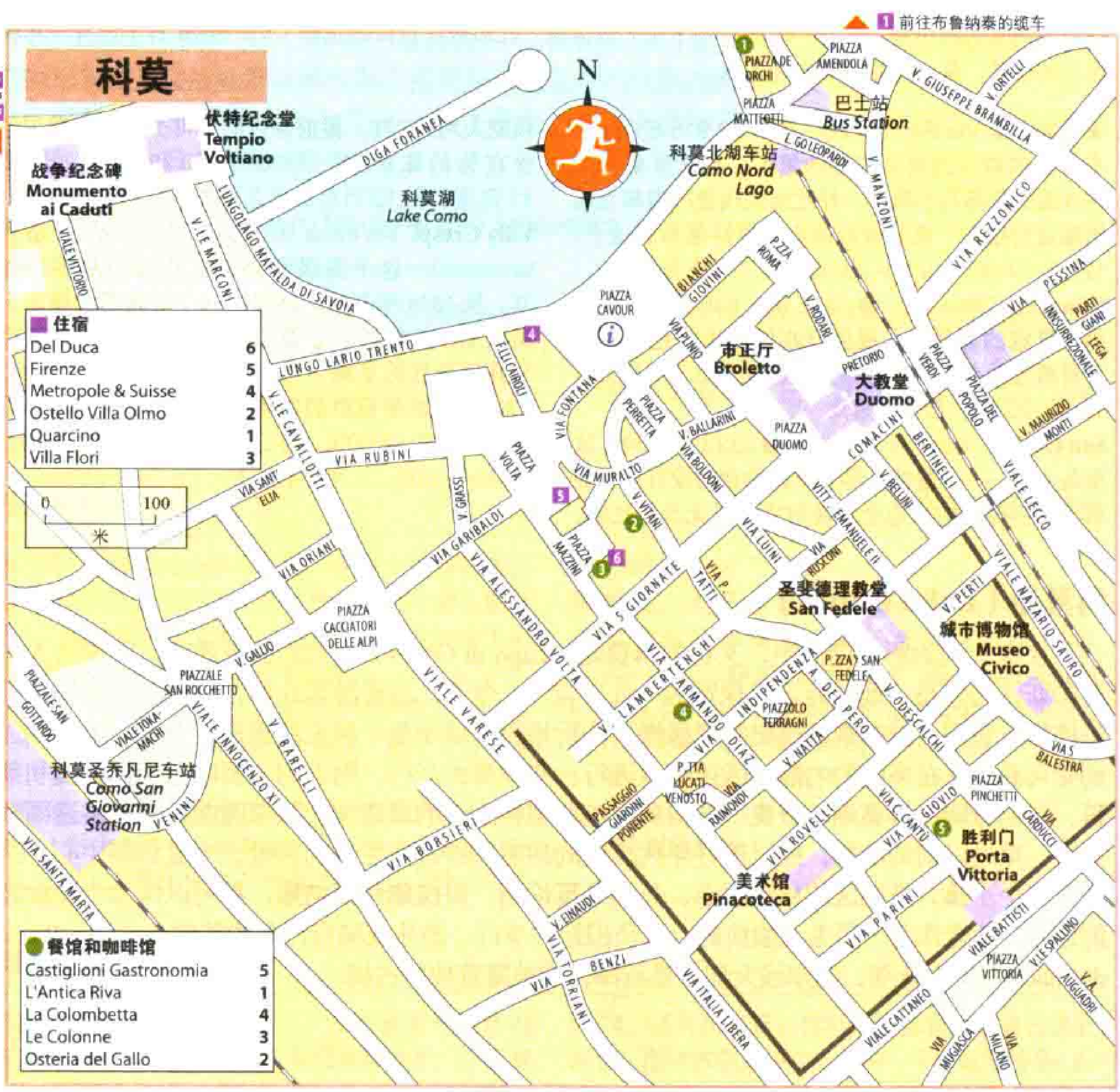
科莫是一个舒适的古老城镇，它横跨通向瑞士的主路上，其财富大部分来自围绕郊区分布的工厂。这些工厂为米兰、巴黎和纽约的时尚家庭生产奢侈的丝绸制品。虽然科莫临近科莫湖西叉最南端的一个小湾，但小镇生活相对脱离湖泊和过往的游客。

在湾中心，湖畔的**加富尔广场**与酒店、旅游局办事处和主要渡船码头接壤。西北，湖边步行区弯曲通过一个令人愉快的公园到达奥尔莫别墅，而在东北，道路蜿蜒通往索道缆车站，再向上抵达布鲁纳泰，并前往格诺别墅（Villa Gano）。Plinio 大街从加富尔广场返回到曾被围墙环绕，适合漫步的区域。这些步行区交叉的鹅卵石小路反映了其罗马起源并提供了该镇的主要风景——大教堂。现在，教堂已被大量商店橱窗和绿荫人行道旁的咖啡馆包围。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 7:00~12:00、15:00~19:00・免费

壮丽的**大教堂**的建造工程于 1390 年开始，当时，哥特式建筑风格正盛。但教堂直到



1744年才完成，增加一个巴洛克式的圆顶。该教堂被认为是意大利哥特式—文艺复兴时期融合的最佳式例。它的童话式小尖塔、玫瑰花窗和小丑怪兽滴水嘴都是哥特式的，而圆形入口和主门侧面的古典人物，如老普林尼和小普林尼的雕像，体现了文艺复兴时期的人文精神。教堂内部，哥特式走廊悬挂着丰富的文艺复兴时期的织锦，一些编织图案采用了透视画法。

水边公园（Waterside Pard）

加富尔广场（Piazza Cavour）西北，一个湖边公园沿水弯曲延伸。它的整修工作已经进行了几年，但值得穿过临时围墙进去看看。园内的伏特纪念堂（Tempio Voltiano）（周二至周日：4月至9月10:00~12:00、15:00~18:00，10月至次年3月10:00~12:00、14:00~16:00；€3），献给亚历桑德罗·伏特，这位科莫人是电学方面的先驱，用他的名字命名了电压。这里还有一座小博物馆，展示他的一些研究仪器。隔壁是荒凉的战争纪念碑（Monumento ai Caduti），为纪念第一次世界大战中的死者，由建筑师特拉尼按照未来派建筑师安东尼奥·圣艾里亚的设计建造，这位建筑师在1916年仅28岁时被杀。再往前走10分钟，走过水上飞机机库（在夜间必须有照明才能通行），就是**奥尔莫别墅**（Villa Olmo），这是一座新古典主义高大建筑，主办会议和临时展会；**别墅花园**（周一至周六：夏季8:00~23:00，冬季9:00~19:00；免费）充满魅力。在夏季，水边公园是科莫最大的**湖滨浴场**，有两个游泳池、日光浴浴床和湖中游泳池（游泳池：5月至9月10:00~18:00，酒吧：10:00~21:00 Ⓦ lidovillaolmo.it）。

布鲁纳泰（Brunate）

索道：Piazza Alcide de Gaspari・每天6:00~22:30，每15~30分钟一次；6月至8月直到午夜・€5.1往返・Ⓦ funicolarecomo.it

从加富尔广场西北的**索道**站出发，用7分钟爬上山坡，经过一片美丽的19世纪别墅花园，抵达**布鲁纳泰**。这是一个山顶小度假地，有几个酒吧和餐馆及很棒的湖景。它还是一个很好的徒步起始点，在这里出发你可以进行从几个小时到两天的旅行，沿骡子路到贝拉焦。在当地旅游局办事处有线路的细节。

抵达和离开 科莫

乘飞机 从米兰马尔彭萨机场出发，乘马尔彭萨特快火车朝米兰走，在Saronno换乘到科莫湖的火车。

乘火车 主要火车站是科莫圣乔凡尼车站（Como San Giovanni），在从米兰中央车站到基亚索的快车线上，也由几列从莱科和米兰加里波第车站出发的火车服务。火车站位于中心以西，步行大约10分钟可抵。科莫北湖车站（Como Nord Lago）——从米兰北站出发的一条慢车线的终点站——坐落在湖滨地带的Matteotti广场上，在老区和巴士站旁边。

乘巴士 巴士站就在水边在Matteotti广场上，把科莫与湖西岸（C10路）；贝拉焦（C30路）；莱科（C40路/D41路）；贝加莫（C46路/D46路）连接起来。时刻表见 Ⓦ asfautolinee.it。

目的地 贝拉焦（每小时1班，1小时10分钟）；贝加莫（每天6班，2小时）；莱科（每天1班，1小时10分钟）；梅纳焦（每20分钟1班，1小时10分钟）。

乘渡船 船靠在加富尔广场边的码头，你还可以在那里买票。有定期船到沿湖所有点，还有快速水翼船（aliscafi）服务。夏季，有晚间巡游和私人公司提供的绕湖南端1小时的旅行服务。

目的地 贝拉焦（每天6班，45分钟~2小时10分钟）；切尔诺比奥（每20分钟1班，15分钟）；科利科（每天5班，1小时50分钟~4小时）；梅纳焦（每天6班，50分钟~2小时25分钟）；瓦伦纳（每天6班，1小时~2小时40分钟）。

旅游信息

旅游局 是非常有帮助的信息获取地（Piazza Cavour 17；周一至周六9:00~13:00、14:30~18:00 Ⓣ 031 269 712 Ⓦ lakecomo.org）。大教堂旁边的Comacino大街、巴士站和主要火车站也有信息点。

住宿

Del Duca Piazza Mazzini12 Ⓣ 031 264 859 Ⓦ albergodelduca.it 很棒的三星级小酒店，在一

个独特的老镇广场上，离湖和大教堂只有很短一段路，步行可抵。房间小，但窗户在广场之上，房间格调美好，像窗槛花箱和一些房间的双人淋浴，使它变得很特别。€100

Firenze Piazza Volta 16 ☎031 300 333 🌐centrohotelslagocomo.it 这是令人愉快的中档酒店，就在湖滨地带后面，有舒服、现代化的房间，主要围绕一个安静的内部庭院。一些房间的阳台在广场之上。€120

Metropole&Suisse Piazza Cavour 19 ☎031 269 444 🌐hotelmetropolesuisse.com 它就在滨水区的加富尔广场上，这个有历史的老酒店有相当好的三星级房间（一些整修过）、美味的早餐和特别乐于助人的前台员工。€200

Ostello Villa Olmo Via Bellinzona 2 ☎031 573 800 🌐aighostels.com 巴士1路或6路从San Ciovanni站出发，或走站前长台阶并左转沿Borgo Vico大街走大约1.5千米这是一个相当好的青年旅舍，就在奥尔莫别墅的底层。提供晚餐，有洗衣设施，可以租自行车，索道还可打折。3月至11月营业。宿舍€18

Quarcino Salita Quarcino 4 ☎031 303 934 🌐hotelquarcino.it 这是一个家族运营的酒店，在老镇东北侧，靠近索道，有简朴而安静的房间，一些有自己的阳台可俯瞰山坡。家庭房和独立卫浴房特别值（€120），房费还包括停车费。€85

Villa Flori Via Cernobbio12 ☎031 33 820 🌐hotelvillaflori.com 这是一栋美丽的湖边别墅，在城中心以北2千米处，湖西岸。拥有可爱的被柑橘树遮荫的花园。房子始建于19世纪，并且最近奢侈地重新进行了装修，很多房间有水上阳台。€220

餐饮

Castiglioni Gastronomia Via Cantu 9 ☎031 263 388 在这个熟食店吃上一顿午餐是很超值的，这里有令人垂涎的精选自制意大利面、意大利腊肠和奶酪。你可以在柜台点菜，或者从一个价格非常公道的菜单中选择，并端到外面漂亮的庭院里慢慢享用。周一至周六：商店8:00~15:00、16:00~19:30；咖啡馆12:00~14:30

L'Antica Riva Lungo Lario Trieste 50 ☎031 305 221 🌐anticariva.it 离索道站很近，这个漂亮、气氛悠闲的餐馆有极好的鱼菜以及丰盛的意大利面。环境舒服安逸并且外面有桌子，以在夏季欣赏湖湾的风景。预期加葡萄酒人均约€40。12:00~14:00；周二不营业

La Colombetta Via Diaz 40 ☎031 262 703 这是老镇中心一个非常时髦的餐馆，有明亮的、富有创造性的、带有撒丁岛风格的烹饪美食，你可以在一个美观的餐厅里享受这些美食。预期人均约€60。周一至周六12:30~15:00、19:45~23:00

Le Colonne Piazza Mazzini 12 ☎031 264 859 这个令人愉快的、家族经营的餐馆在一个有吸引力的广场上，里面虽然有些嗡嗡作响但却能享受好吃的意大利面和脆比萨饼，大约€9。每天12:15~15:00、19:00~22:30

Osteria del Gallo Via Vitani 16 ☎031 270 279 这是一个有美感的小地方，在大教堂附近的一条小路上，是周边的几个酒吧之一，提供好吃的开胃菜和精选葡萄酒。周一12:00~15:00，周二至周六12:15~20:30

科莫支流（Ramo di Como）

景色优美的**科莫支流**，是科莫湖的分支，也是旅游手册上的重点推荐。这里树木繁茂的山坡保护着填满狭窄湖岸线的村庄，气候适人，还有很多青葱的花园。在这里一字排开的奢华别墅，大多是工业家和名人私有的，其中乔治·克鲁尼是拉利奥很受欢迎的居民。

西岸：切尔诺比奥到科马奇纳岛（Cernobbio to Isola Comacina）

距科莫镇一箭之遥，就是小村**切尔诺比奥**。老房子鳞次栉比，Bisbino山（1325米）在其上方隐现。这里有宽阔的湖边广场与耀眼的专卖店和充分体现村庄特色的高档酒店接壤，其中著名的富丽堂皇的**Villa d'Este**酒店（🌐villadeste.it），是名人和超级富豪的最爱。

离开切尔诺比奥的话，需要走一条老路——SP71 Vecchia Regina。它是科莫湖这一地区的重要组成部分。这条老路既狭窄又漫长，在青葱的花园和名人别墅间迂回蜿蜒，接着穿过小村乌里奥（Urio）、卡拉泰（Carate）和拉利奥（Laglio）并沿水边到达布达恩诺（Brienno）和阿尔杰尼奥（Argegno）。

你可以从萨拉科马奇纳（Sala Comacino）或附近的Ossucio出发，顺便走访11世纪教堂和古物陈列馆。你可以在那里（Via Somalvico；周二、周三和周五至周日10:00、15:00~17:00；免费参观小博物馆和游客中心）可以赶上一艘划艇（€5）到**科马奇纳岛**（每天：3月中旬至10月10:00~17:00，7月和8月直到18:30 🌐isola-comacina.it）。科马奇纳岛是科莫湖唯一的岛屿，荒凉、蓬乱并点缀着9座被遗弃的教堂的废墟。曾由罗马人占据，后来吸引了被推翻

的君主、艺术家、未来圣徒和海盗“红胡子”腓烈特一世。你可以随意漫游该岛，或者在其著名的**餐馆**里享用一顿正餐（见下文）。

东岸

在科莫以北，东岸崎岖的悬崖绝壁切入倾斜的平地。小村庄紧紧环抱着周边的岩石。乘坐着沿湖的曲折道路行驶的船只，可以尽览湖岸风景。小巧安静的湖边广场，在中世纪足以作为科莫湖美景的主要竞争对手。这里的普里尼亚纳别墅（Villa Pliniana）也曾吸引一连串的名人参观，包括从拜伦和雪莱到斯汤达和罗西尼。春天，从后面的山区流入的泉水通过山谷倾泻到微小的内索湖（Nesso）。道路继续延伸到贝拉焦（见 p.257）。

住宿

科莫支流

Crotto di Misto Crotto 10, Lezzeno ☎ 031 914 541 🌐 crottodelmisto.com 在科莫支流的东岸上，这个有10个房间的酒店提供令人愉快的住宿环境，有好餐馆，有可爱的湖上风景。它是一个受家庭欢迎的选择，设施包括游泳池、花园和附属滑水学校。€95

Orso Bruno Via Regina Vecchia 45, Urio ☎ 031 400 136 🌐 hotelorsobruno.com 这个令人愉快的家族经营的三星级小酒店有10间明亮、清新的房间，有一些房间提供了安静的水上阳台。€110

Vapore Via Plinio 20, Torno ☎ 031 419 311 🌐 hotelvapore.it 这个家族经营的酒店共有12个房间，客房简单朴素。不过，这里有一个好餐馆，可欣赏全湖的景色，并位于一个极好的位置——隐藏在湖畔宁静的角落里，却拥有特别的欢乐气氛。€115

Aurora Via Sossana 2, Lezzeno ☎ 031 914 645 🌐 hotelauroralezzeno.com 在这个精品酒店里有一些特超所值的家庭房和一对有点时髦的自给公寓。在别墅的湖边露台和餐馆对面，可欣赏到梦幻般的巴比亚内罗别墅。€115

餐饮

Gatto Nero Via Monte Santo 69 ☎ 031 512 042 🌐 gattonerocernobbio.com 在这个与众不同的山坡饮食店：露台上的风景极好，而足球运动员和时尚达人都是这里的常客。简单但拥有顶级品质的时髦食物与雅致的环境相和谐。头菜从大约€15起。周三至周日 12:30~15:00、19:30~23:00

Locanda dell'Isola Comacina ☎ 0344 55 083 🌐 comacina.it 这个餐馆始终如一地提供着相同的六道套餐菜单（€65；不可使用信用卡）。从1948年开始，在岛屿的这间著名餐馆中，这些美食就由一位父亲和他的儿子端上客人的餐桌。这里饮食的重头戏，就是客人每次用膳结束时都有精心制作的“火边驱魔”，以避开1169年科莫的主教放在该岛上的一个祸根。这里有相当好的食物和极有感染力的气氛，使地方更值得享受。6月至8月每天 12:00~14:00、19:00~21:30；3月至5月、9月和10月的周二以及11月至次年2月不营业

中心湖：西岸（Centro Lago: Western Shore）

科莫、莱科和科利科（Colico）支流相遇的地方，就是**中心湖**，它是科莫湖的景色中最吸引人的部分，有三个最受欢迎的目的地。如果你只有一天在科莫停留，那么，就选择这里吧。

在湖西侧，围绕着特雷梅佐（Tremezzo）的遮阴湖岸北部，坐落着这一带最著名的两座别墅——巴比亚内罗**别墅**和**卡洛塔别墅**。北边，则是繁忙的村庄**梅纳焦**，周边小山中有一些很棒的步行区。在对面的东岸上，两个高耸的悬崖之间坐落着迷人的滨水村庄**瓦伦纳**（见 p.259）。在两个村庄中间，占据一个突出探入湖中的山岬的是**贝拉焦**（见 p.257），一个风景如画有台阶和鹅卵石小巷的小村庄。

巴比亚内罗别墅（Villa del Balbianello）

Via Comoedia 5 · 3月中旬至11月中旬周二和周四至周日 10:00~18:00 · 别墅€12，只看花园€6 · 🌐 fondoambiente.it

抵达**巴比亚内罗别墅**主要通过来自伦诺（Lenno）和萨拉科马奇纳的船只，但周二、周六和周日，你可以直接步行进入（离伦诺大约800米）。这是一处外形传统的18世纪建筑，但浪漫**花园**赋予其更多的灵感，在青葱的植物之间有沙砾小路，而石坛构成壮观的景色。《星球大战前传2》的部分和2006年版本的詹姆斯·邦德系列之《皇家赌场》都在这里拍摄。

4

卡洛塔别墅（Villa Carlotta）

Via Regina2，Tremezzo・每天：4月至9月9:00~18:00，3月和10月10:00~17:00・€9・ⓦ villacarlotta.it

特雷梅佐在19世纪成了一个受欢迎的旅游地，最出名的是**卡洛塔别墅**。它位于湖滨路上，但最好是从水上参观（它有自己的渡船站）。这座外观为粉色、白色，特别上镜的大房子建于1690年，由一名普鲁士王妃作为一份结婚礼物送给她的女儿卡洛塔。别墅中现在展示着一批华丽的18世纪雕像，包括卡诺瓦浪漫的《丘比特和普赛克》（Cupid&Psyche），并有美丽而整齐的5.6万平方米**花园**，长满了山茶花和杜鹃花。

住宿和餐饮 特雷梅佐及周边

La Darsena Via Regina 3 ⓣ 0344 43 166 ⓦ hotelladarsena.it 这是一个小巧、漂亮、舒适的酒店及餐馆，在靠近特雷梅佐的栈桥的道路靠湖一侧上，有宽敞、雅致的房间（很多有阳台）。€150

La Marianna Via Regina 57 ⓣ 0344 43 095 ⓦ la-marianna.com 这是极好的老酒店-餐馆，由一对热情的夫妻运营。有阳台的房间可以俯瞰到水边的路，还有一间极好的非正式餐馆提供传统的湖边烹饪。餐馆周二至周五12:00~14:30、19:00~22:30营业。€95

梅纳焦（Menaggio）

梅纳焦在科莫以北37千米处，是一个活泼且熙熙攘攘的村庄度假地，是在山区徒步旅行和骑自行车以及晒日光浴和游泳的一个良好基地。**徒步旅行的选择**从前往Codogna村的一个2个半小时的步行到四谷路（Sentiero delle Quattro Valli），前行50千米穿过四座山谷到瑞士的卢加诺（Lugano）。**湖滨浴场**（Lido）有一个湖滩和巨大的游泳池（6月底到9月中旬：每天9:00~19:00），在滨水区的湖区服务中心（Centro Lago Service）还可以租赁船只、进行滑水以及其他水上运动。

4

抵达和旅游信息 梅纳焦

乘渡船 渡船船坞离主要湖滨地带广场Garibaldi广场大约5分钟步行路程。到贝拉焦的汽车渡轮从梅纳焦正南的卡德纳比亚出发。

乘巴士 巴士C10路连接梅纳焦与科莫及湖西岸的其他村庄和城镇。

旅游局 位于Piazza Garibaldi 3（周一至周六9:00~12:30、14:30~18:00，周日10:00~16:00；11月至次年3月周三和周日不工作 ⓣ 0344 32 924 ⓦ menaggio.com）。这里有一个组织得非常好的办事处，提供所有旅游事宜的英文信息服务，包括梅纳焦的大量徒步旅行机会。

住宿

Garni Corona Largo Cavour 3 ⓣ 0344 32 006 ⓦ hotelgarnicorona.com 这是一个舒服的、家族经营的酒店，坐落在村庄中心，滨水地区的Garibaldi广场上。便于你乘公共交通工具到处旅行。这房间较宽敞，风格简约简单，10个房间可欣赏湖上景色。12月至次年2月不营业。€110

Grand Hotel Menaggio Via IV Novembre 69 ⓣ 0344 30 640 ⓦ grandhotelmenaggio.com 这是梅纳焦较好的大酒店之一，因为其湖边就是游泳池，所以你需要为其优越的位置多付钱。这里铺有地毯的房间舒服却没有特别的。11月至次年2月不营业。€220

Lauro Rezzonico, 7km north of Menaggio ⓣ 348 264 6726 ⓦ hotellauro.com 这座酒店在梅纳焦以北一个摇摇欲坠的小村里（你将需要自己的交通工具，因为没有到Rezzonico的渡船）。这里有8个简单的房间和一个家族经营的餐馆，提供一个极好的临时避难所。你可以在湖畔的这个角落里，在覆盖有沙砾的地面的长凳上休息，并在平和宁静的气氛中喝上一杯饮料。€55

Ostello La Primula Via IV Novembre 86 ⓣ 0344 32 356 ⓦ menaggiohostel.com 梅纳焦最好的青年旅舍，就在村庄的外面，有清洁的小宿舍和几个有独立卫浴的家庭房。由于房间比较少，所以提前预订很重要。它有自己的小湖滩，提供自行车租借和租艇折扣。12月至次年2月不营业。宿舍€18，4人间€78

餐饮

Il Pozzo Piazza Garibaldi ⓣ 0344 32 333 这是一个吸引人的小露台餐馆，挤进主广场旁边的一个山谷，提供优质的当地产食物，从意大利腊肠和奶酪到自制意大利面。预期人均约€30。

林荫路

林荫路（Greenway）是一条 10 千米长，位于水边的迷人小路，连接科隆诺（Colonno）与卡德纳比亚（Cadenabbia）。该道路通过未被破坏的乡村，经过古老的教堂、罗马遗迹和湖边别墅。线路可以分解为几个 40 分钟的部分，与摆渡服务结合，或者全程步行，历时 3 个半小时。当地旅游局办事处有英语地图（ⓦ greenwaydellago.it）。

12:00~14:30、19:00~22:30；周三不营业

★ **Il Ristorante di Paolo** Largo Cavour 5 ⓣ0344 32 133 这个悠闲且雅致的酒吧有一个舒适的餐厅和很多摆在外面的桌子，提供公认水准极佳的烹饪，利用新鲜的当地配料。员工会向你推荐其极好的、物超所值的葡萄酒佐餐。12:00~14:30、19:00~23:00；周二不营业

Red Bay Piazza Vittorio Emanuele 7 ⓣ347 197 8605 如果你想在滨水地区住宿，那么就住在这里吧。它位于村庄中心以北，沿着湖边漫步 5 分钟即可到达，这是一个非常理想的地方，因为你在喝一杯饮料或就餐时，可以欣赏令人沉醉的湖景。10:00~午夜；淡季周四不营业

Pizzeria Lugano Via Como 26 ⓣ0344 31 644 这是一个未改造的、由家族经营的比萨饼店，提供薄脆、美味、木炭烤制的比萨。花费大约€ 10。你可以带一个比萨饼下到湖边独自享用，或者坐到有条形照明灯的餐厅里面，在当地家庭中间享用。周二至周日 11:30~14:45、18:30~23:00

中心湖：贝拉焦（Gentro Lago：Bellagio）

贝拉焦位于长满柏树林的山丘中，位于拉里亚诺三角带（Triangolo Lariano）——位于科莫支流和莱科支流之间的三角形多山陆地的突出部位。贝拉焦曾经被誉为意大利最迷人的城镇，有一个步行区，长满了夹竹桃和酸橙树。世纪末风格的酒店被漆成了深深浅浅的黄油糖果、桃子和奶油色，还有一个遍布着陡峭的鹅卵石街道和小巷的丘陵老城区——更不用说它位于湖中心的壮观位置——你很容易理解为什么贝拉焦如此受欢迎。如今，小巷上排列着高档精品店和纪念品店；城镇原本的生活状态已经因为旅游而不易见到。不过，这里仍然是一处吸引人的旅游目的地。

滨水地区

贝拉焦的第一家酒店 Genazzini 于 1825 年开业，第二家 Florence 于 1852 年开业；这两家酒店分处贝拉焦景色优美的**滨水地区**的两侧，一直到今天。它们之间有乘客渡船连接（Genazzini 如今已变身为 Metropole）。在滨水地区向西眺望，你可以看到卡德纳比亚山脉连绵不绝的优美**风景**。你可以花一个下午静静看着周边景物的阴影渐渐变长，渡船来了又去这就是完美的贝拉焦。

村庄中心

村庄中心的老区很微小，有三条街道平行延伸到滨水地区，由 7 条又高又陡、有台阶的小巷连接。尽头是一座广场，坐落着 11 世纪的罗马式**圣贾科莫教堂**（San Giacomo）。教堂旁的塔是贝拉焦中世纪防御设施留下的仅有东西。

斯帕蒂文托角（Punta Spartivento）

沿路向村庄北漫步 350 米，就到了斯帕蒂文托角，位于贝拉焦海岬的最尖端——“这个点把风一分为二”。这里有一个小巧的港口，以及一个巴掌大小的公园，你可以在这里享受一顿野餐。这里还有一个令人愉快的餐馆，你可以在独特的湖光山色中喝一杯饮料。

塞尔贝罗尼别墅（Villa Serbelloni）

4 月至 10 月周二至周日；11:00~15:30 · € 8.50；提前 15 分钟在 Chiesa 广场上的 Promo Bellagio 办事处买票

贝拉焦幸运地拥有丰富的植物群落，要想集中参观它们就不要错过**塞尔贝罗尼别墅**，它灿烂且布置整齐的花园值得你预订一次有导游的**观光**。别墅现在由洛克菲勒基金会拥有，并作为一个研究中心保持到现在。它位于镇边一座小山上，景色非常壮观。

4

梅尔齐别墅（Villa Melzi）

4月至10月每天：9:30~18:30 · €6 · Ⓦ giardinidivillamelzi.it

在贝拉焦南部，沿着湖边的散步道继续往前走大约500米就到了**梅尔齐别墅**的花园。这是一个植物品种十分丰富的地方，长满了杜鹃、北美杜鹃、观赏柠檬、柏树、棕榈、山茶，甚至还有一棵美洲杉。花园一直延伸到小渔村Loppia，这是一处风景如画的隐居之地。

湖滨浴场和湖滩

经过了整修，装饰艺术风格的**湖滨浴场**在Lungo Lario Marconi上（4月至9月：9:00~18:30；€8 Ⓣ 031 951 195 Ⓦ lidodibellagio.com），这是进行日光浴和泡在湖水中的好地方。晚上的豪爽痛饮和夏季迪斯科舞也增加了这里的魅力。还可以选择前往鹅卵石**湖滩**，带上一个浮船去游泳，在连接着Loppia和San Giovanni的Spaggia大街的主路上有路标。此外，这里还有一个夏季湖滩酒吧，白天提供便餐，晚上提供鸡尾酒（夏季：12:00~晚上）。

抵达和旅游信息　　贝拉焦

乘船　船从特雷梅佐、卡德纳比亚、梅纳焦和瓦伦纳频繁抵达。客船和水翼艇在主广场Mazzini广场靠码头；汽车渡轮在南150米停车场旁边靠码头。票可以在码头买。

乘巴士或小汽车　通过公路，贝拉焦离科莫有30千米（由巴士C30路运行）。这是一条狭窄的、景色优美的公路，沿着多岩石的悬崖绝壁盘绕。贝拉焦大体上是车辆通行免费，而自助式付费停车场排满接近道路的两边。

旅游局　位于Mazzini广场（周一至周六9:00~12:30、13:00~18:00，周日10:00~14:00 Ⓣ 031 950 204 Ⓦ bellagiolakecomo.com），提供包括徒步旅行、骑马、山地骑车和水上运动等活动的信息。

住宿

Bellagio Salita Grandi 6 Ⓣ 031 950 424 Ⓦ hotelbellagio.it　这一个迷人的现代酒店，位于贝拉焦最高的建筑之一，很多房间里有巨大的落地窗。从第四层可以看到屋顶街景（特别是角落的房间401和404）。可以在贝拉焦体育俱乐部使用户外游泳池和运动设施。**€140**

Belvedere Via Valassina 31 Ⓣ 031 950 410 Ⓦ belvederebellagio.com　这是一个非常舒服的四星级酒店，位于镇的尽头，有游泳池和极好的湖景。12月至次年3月不营业。**€295**

Giardinetto Roncati Via Roncati 12 Ⓣ 031 950 168 Ⓔ giardinetto@aol.it　这是一个简朴的一星级酒店，在贝拉焦最尽头：一些房间有湖景，还有一座花园，你可以在那里野餐。这是最好的廉价选择。不支持信用卡消费。11月至次年2月不营业。**€70**

★ **La Pergola Porto** Piazza Porto 4, Pescallo Ⓣ 031 950 263 Ⓦ lapergolabellagio.it　这个酒店有时髦的独立卫浴客房，有阳台俯瞰下面的湖和葡萄架覆盖的餐馆。从贝拉焦出发往小山上走15分钟路程即可到达，你最好有自己的交通工具（或出租车）。12月至次年3月不营业。**€150**

Silvio Via Carcano12 Ⓣ 031 950 322 Ⓦ bellagiosilvio.com　酒店就在镇外，这个明亮的二星级酒店拥有可以眺望湖景的房间和一个极好的餐馆。餐馆里提供自制菜，特色是由友好的业主捕获的鲜鱼。11月至次年3月不营业。**€120**

餐饮

Alle Darsene di Loppia Loppia Ⓣ 031 952 069 Ⓦ alledarsenediloppia.com　这一个恬静迷人的鱼菜餐馆，位于Loppia港上，在贝拉焦南边一点。一顿两道菜的饭大约需要€45。如果你提前打电话预约的话，可以得到外面渔船边几张桌子中的一张。周二至周日12:00~14:30、19:00~21:30

Forma&Gusto Salita Mella 13 Ⓣ 031 951 030　这是楼下La Barchetta的姊妹餐馆，更加随意。外面的鹅卵石小路上有桌子，提供高品质的当地菜肴，包括木炭烤比萨饼，从人均不到€30起价。点菜和上菜均由和蔼可亲的餐厅领班引导。12:00~22:30；周二不营业

La Barchetta Salita Mella 13 Ⓣ 031 951 389　这里提供极好的泛意大利菜，特色是鱼和海鲜，但当地产的羔羊肉也很美味。12:00~15:00、19:00~22:00；周二不营业

La Grotta Salita Cernaia 14 Ⓣ 031 951 152　这个舒适的地方有相当好的炭火烤比萨饼，就餐时间直到1:00。消费超过€25可以使用信用卡。周二至周日12:00~14:30、19:00~22:30

La Pergola Piazza del Porto 4, Pescallo Ⓣ 031 950 263　这是家族经营的餐馆，尽管这里的服务员有点不爱讲话，但餐馆位置完全是无与伦比的，在外面的水上露台上有桌子。菜品是相当好的湖边烹调风格，关键核心在当地配料和传统风味。周二至周日12:00~14:30、19:00~22:00

La Punta Punta Spartivento ☎031 951 888 它在镇北有5分钟步行路程的地方，提供极好的食物，特别是湖鱼，价格也合理，预期每顿饭加葡萄酒人均约€40，在这里还可以欣赏Punta Spartivento上可爱的风景。12:30~14:30、19:00~22:00；周日晚上不营业

Silvio Via Carcano12，Loppia ☎031 950 322 Ⓦbellagiosilvio.com 这是贝拉焦最吸引人的就餐地点之一，就在Loppia附近。这是一个极好的餐馆和酒店，湖边景色优美，而鱼类菜肴（店主自己捕的鲜鱼）准备得也非常丰盛（主菜从大约€17起价）。旺季每天12:30~15:00、19:30~23:00

中心湖：瓦伦纳（Centro Lago：Varenna）

从湖东岸，可以回眸凝视贝拉焦的斯帕蒂文托角。**瓦伦纳**是科莫湖上最可爱的地方之一。这里没有联运交通，被松树和悬铃木的树荫遮蔽，而且几乎没有纪念品商店，这座小村庄静静地散发着自己独特的气质。这是湖岸寂静的一侧，是东湖岸上的一大亮点。鲜有人游览，住宿地也较少。

村庄

除了主广场上建于13世纪的**圣乔治教堂**（San Giorgio），瓦伦纳还有湖上最古老的教堂之一，这就是对面11世纪的**圣乔凡尼·巴蒂斯塔教堂**（San Giovanni Battista）。教堂内有被妥善保护的零碎的壁画，描绘的是施洗者约翰。瓦伦纳的其他主要风景就是各种各样的植物。19世纪的**塞普瑞斯别墅**（Villa Cipressi）（3月至11月中旬：每天9:00~20:00；€4 Ⓦhotelvillacipressi.it），在村庄南边，带露台的花园向下延伸至湖边，形成一个完美的放松之地。邻接的**蒙娜斯卡罗别墅**（Villa Monastero）的花园（4月至10月：每天9:00~18:00，6月至9月直到19:00；€3 Ⓦvillamonastero.eu）拥有多样化的花卉。豪华的房屋建造于一座1569年解散的女修道院之上，现在被用作一个会议中心和酒店。

维奇奥城堡（Castello di Vezio）

4月至10月：每天10:00~日落・€4・Ⓦcastellodivezio.it

从蒙娜斯卡罗别墅对面陡峭的台阶，经过一段20分钟的步行，你可欣赏到壮观的风景——**维奇奥城堡**风景如画的遗迹。城堡据说由伦巴第王后西奥多林达在7世纪建造。周末有猎鹰训练术展示，还有一个很好的露天餐馆—咖啡馆，提供当地特色美味。

抵达和离开 瓦伦纳

瓦伦纳被多岩石的湖岸线分成两个部分。码头在北边，在它上面是火车站。沿主路向南约300米就是主要村庄；主路又被称为passarella，是一条依附着岩石，景色优美的人行道。

乘火车 从米兰中央车站和莱科前来的定期火车进Varenna-Esino车站，从栈桥出发5分钟陡峭的上山路可抵。该车站无人值班，如果你没有返程票，需要从就在车站下面的Hotel Beretta隔壁的售票处（周一至周五8:30~19:00和周六9:00~12:00）购买不要忘记在上车前在站的机器中检票。
目的地 贝加莫（每天6列，在莱科换乘；1小时40分钟）；米兰中央车站（每天10列，45分钟）；莱科（每20分钟一列，20分钟）。

乘巴士 D20路，莱科至科利科的巴士在中央广场停。

乘船 渡船在瓦伦纳、贝拉焦、梅纳焦及其他景点之间往返。汽车渡轮到贝拉焦和梅纳焦。

旅游信息

旅游局 位于Piazza San Giorgio（4月至9月：周二至周六10:00~12:30、15:00~18:30，周日10:00~12:30；10月至次年3月：周六10:00~17:00 ☎0341 830 367 Ⓦvarennaitaly.com）。

住宿

Albergo del Sole Piazza San Giorgio 21 ☎0341 815 218 Ⓦalbergodelsole.lc.it 这是极好的三星级酒店，正好在主广场上。房间设计明亮、优美，富有现代感。可以欣赏到一些有湖景。此外，还有一间比萨饼店（见下文）。**€120**

★ **Albergo Milano** Via XX Settembre 29 ☎0341 830 298 Ⓦvarenna.net 这是科莫最友好、最时髦的小酒店之一，位于滨水地区后面狭窄的小路

上，由一对极富魅力的夫妻经营，有很棒的风景和浪漫的气氛，这里还有几间自炊式公寓和一个家庭房（睡四个人）。这里的食物也很棒。12月至次年2月不营业。€160，家庭房 €250

Beretta Via per Esino1 ☎0341 830 132 ⓦhotelberetta.it 这是一个友好的地方，靠近火车站，具有民宿气氛，是较便宜的酒店中最好的。€70

Du Lac Via Prestino11 ☎0341 830 238 ⓦalbergodulac.com 这是一个在水边的，悠闲的酒店，拥有宽敞、舒服的房间，大多数房间可以眺望可爱的湖景。你可以坐在有葡萄架遮荫的露台上，一边喝饮料，一边欣赏周边的美景。物超所值。€190

餐饮

Albergo del Sole Piazza San Giorgio 21 ☎0341 815 218 这是精美的比萨饼店，在主广场上，里面有一个迷人的夏季花园，价格也不贵。12:00~14:30、19:00~22:00；周二不营业

Il Cavatappi Via XX Settembre☎0341 815 349 ⓦilcavatappiwine-food.it 这是一个小巧的餐馆，仅有6张桌子，位于主广场最密集的小路中。在做出简单的烹调和拥有一流配料的菜前，业主（经理或厨师）会利用时间与你讨论菜单。一顿饭大约是每人€35。12:30~14:30、19:30~21:45；周三不营业

La Vista Via XX Settembre 35 ☎0341 830 298 在这里，你可以在露台上吃一顿浪漫又美味的地中海风格的正餐，一边观赏周边美丽的湖景。消费大约€40，需提前预约。19:00~22:00；周二不营业

Vecchia Varenna Contrada Scoscesa ☎0341 830 793 ⓦvecchiavarenna.it 餐馆在一个无与伦比的位置，位于靠近湖边步行区的拱廊下面（建议预订一张露台桌子），食物很好。周二至周日12:30~14:00、19:30~21:30

Nuova Isola 1169 Via del Prato 6 ☎0341 830 125 ⓦnuovaisola1169.it 这个餐馆在一个远离湖的可爱的广场上，遮掩在巨大的松树树荫中。夜晚，在餐馆有茉莉香味的露台吃饭，既提神又清爽。这里的食物优质且价格也适合，食物包括自制意大利式细面条加 missoltini（科莫湖的拿手干鱼）和番茄，仅仅€9。9:30~14:30、19:00~21:30；周二不营业

Quatro Pass Via XX Settembre 20 ☎0341 815 091 ⓦquattropass.com 从湖往回走，在一个拱状地下室里，这个友好的餐馆以公道的价格提供可信的、季节性的烹饪菜肴。这里有一个很好的葡萄酒单，而员工很高兴为你提出喝一杯的建议。12:30~14:30、19:30~21:30；冬季周一至周三不营业

4

科利科支流（Ramo di Colico）

科莫湖的北部——**科利科支流**（或称 Alto Lario）——是一个有点让人失望的地方。地势较低的2/3湖区都伫立着参差不齐的悬崖，一直延伸到水边，湖岸由沼泽平原和芦苇丛生的小水湾组成。没有一个城镇拥有其南部邻居的魅力，而露营地和假日露营地排满湖岸。

莱科支流（Ramo di Lecco）

科莫湖东南的**莱科支流**常被称为莱科湖（Lago di Lecco），充分体现了它在人们心中的独立性：简朴，像峡湾，在早晨的薄雾中最有美感。在其脚下是平凡的小镇**莱科**（Lecco），位于科莫以东30千米，Grigne 山脉笼罩其上。它是一个商业中心，几乎没有什么吸引人的看点；文艺青年可以去参观**曼佐尼别墅**（Villa Manzoni）（Via Guanella 7；周二至周日：9:30~17:30；€4），它是19世纪意大利小说家亚历山大·曼佐尼童年时代的家，曼佐尼创作的小说《约婚夫妇》（I Promessi Sposi）被誉为19世纪意大利最重要的文学作品；另外，可以在湖畔的**长方形基督教堂**欣赏其14世纪的乔托风格壁画。

抵达和旅游信息

莱科

乘火车 莱科与米兰直接相连；如果你在科莫湖与贝加莫之间旅行，莱科是换乘中心。

目的地 贝加莫（每小时一列，45分钟）；科莫（每天6列，1小时5分钟）；米兰中央车站（每天10列，45分钟）；瓦伦纳（每20分钟1列，20分钟）。

乘巴士 C40、D41 路巴士连接莱科与科莫，D10 路前往贝拉焦，D20 路在莱科与科利科之间往返。

目的地 贝拉焦（每2小时一班，50分钟）；科莫（每2小时一班，1小时10分钟）；瓦伦纳（每天一班，1小时10分钟） ⓦasfautolinee.it。

乘船 从贝拉焦到莱科的船只夏季每天都有，春季和秋季只有周日有；冬季不运行。

旅游局 在湖滨地带，Garibaldi 广场附近（Via Nazario Sauro 6；每天：9:00~13:00、14:30~18:30 ☎0341 295 720 ⓦturismo.provincia.lecco.it）。可提供在孤立的 Valsassina 峡谷进行山地徒步的相关信息。

贝加莫（Bergamo）

贝加莫就在米兰东北 50 千米处，包括两个截然不同的部分：一个是**下贝加莫**，坐落于平原上的城中心；另一个是中世纪的**上贝加莫**就在城中心之上 100 米。下贝加莫是中世纪鹅卵石区与 19 世纪末 20 世纪初的城镇计划合二为一的一个和谐混合物，而上贝加莫是北意大利最可爱的城内中心之一，有可漫步的小路，拥有活泼、逍遥自在的生活气氛。

贝加莫的魔力在很大程度上归功于威尼斯人，他们统治该城达 350 多年，用威尼斯共和国的象征——威尼斯狮子装饰建筑正立面和开放空间，并留下了一圈有大门的城墙。墙上长满了攀缘植物以抵御军队——直到 1796 年法国人入侵。

上贝加莫（Bergamo Alta）

上贝加莫的外观在很大程度上仍然与它在中世纪时代的面貌相似。这里有陡峭、狭窄的街道，两边是高大的建筑，并被 16 世纪的城墙包围。这里主要的公共空间——**维奇亚广场**和邻接的**大教堂广场**，把中世纪的朴素与后来文艺复兴时期的雅致结合了起来。来自下贝加莫的索道铁道抵达位于 Mercato delle Scarpe 广场上的小车站。由此开始，主街以 Gombito 大街为开端，并在经过维奇亚广场后更名为 Colleoni 大街，沿着古罗马的主街（decumanus maximus）继续延伸，在其尽头是贝加莫的军事遗迹——**城堡**在东侧，**奇塔代拉**要塞在西侧。路过奇塔代拉后，穿过圣亚历山大门，有另一条索道，可带你上到小镇的最高点——圣维吉利奥村。

维奇亚广场（Piazza Vecchia）

贝加莫宏伟的**维奇亚广场**被和谐混杂的建筑围绕，这些建筑位于有锻铁阳台的房屋内的咖啡馆、餐馆和华丽的帕拉第奥建筑风格的市立图书馆。现代建筑大师勒·柯布西耶宣布这是“欧洲最美丽的广场”，而它当然是一处引人注目的空间。广场是 1797 年的庆祝地点，当时，法国人成立了贝加莫共和国，人们把织锦作为地毯铺在地面上，把广场变成了一处户外舞厅——为体现新民主政治，由一位贵族领舞，而其舞伴是一名屠夫。

理性宫（Palazzo della Ragione）

Piazza Vecchia · 6 月至 9 月：周二至周五和周日 10:00–21:00，周六 10:00–23:00，10 月至次年 5 月：周二至周五 9:30–17:30，周六和周日 10:00–18:00 · € 5 · ⓦ accademiacarrara.bergamo.it

维奇亚广场上最壮丽的建筑便是中世纪的**理性宫**，这是一个威尼斯—哥特式建筑，正好穿过图书馆对面的广场。庭审通常在第一层的开放式拱廊下听取。这里有一个巨大的有屋顶的楼梯，始建于 1453 年，通往大厅，该大厅常常举办临时展会和展览。

这座豪华宫殿建筑内坐落着贝加莫久负盛名的卡拉拉学院画廊（Accademia Carrara Gallery），画廊收藏有 100 余件大师作品。在众多出色的画作中，你会看到**提香**非凡的《圣母与圣子》（Virgin and Child），是画家 27 岁时的作品；**拉斐尔**年轻时期创作的，柔美动人的《圣塞巴斯蒂安》（St Sebastian），以及**波提切利**令人惊叹的现代风格作品《朱利安诺·德·美第奇的肖像》（Portrait of Giuliano de’ Medici）。

市民塔（Torre Civica）

Piazza Vecchia · 4 月至 10 月：周二至周五 9:30–19:00，周六和周日 9:30–21:30，11 月至次年 3 月：周六和周日 9:30–16:30 · € 3

宫殿右边隐现着巨大的**市民塔**（或称 Campanone），你可以通过电梯上去。其 17 世纪的鸣钟，在第二次世界大战期间差一点被德国人烧毁，现在它依然每半小时鸣响一次。从塔上可以欣赏到贝加莫的城镇屋顶到远处山脉的壮观风景。

圣母大教堂（Santa Maria Maggiore）

Piazza del Duomo · 周一至周六：9:30–12:30，14:30–18:00 · 免费

从理性宫的拱廊步行进入**大教堂广场**（Piazza del Duomo）——一片小且狭窄的空间。坐落在广场上的**大教堂**（Duomo）的趣味性不如旁边的**圣母大教堂**。这是一个杂乱的罗马式教堂，有一个贝壳状哥特式门廊。教堂内部是高高的巴洛克式的完美范例，天花板上的装饰

物层层堆叠，最外层为镀金装饰、描画的装饰图案和苦思的雕像。这里有一个比较拙劣的作品，那就是19世纪的多尼采蒂纪念碑，他是贝加莫出生的喜歌剧作家。纪念碑上浅浮雕的天使像跺脚踩碎七弦琴，痛苦于他的死亡。唱诗班席位上的木制镶嵌图案描绘的是《圣经》内容，由洛伦佐·洛托设计，但交给一个当地工匠执行。这个图案是非凡的，不但由于其复杂的线条，还由于它的颜色采用了难以置信的木材本色。

科莱奥尼小礼拜堂（Cappella Colleoni）

Piazza del Duomo・周二至周日：9:00~12:30、14:00~18:00・免费

圣母玛利亚炫目的光芒也在其隔壁的**科莱奥尼小礼拜堂**文艺复兴时期的装饰面前黯然失色。这座小礼拜堂受威尼斯雇佣兵巴托洛米奥·科莱奥尼的委托建造于1470年，仿佛一件奢侈精致的工艺品。在素色大理石雕刻的大量微型拱廊、栏杆和螺旋形圆柱之上，是一个清真寺风格的圆顶。礼拜堂拥有丰富的内饰，包括天花板壁画和安息着科莱奥尼的石棺，盖上有一尊镀金骑马雕像；科莱奥尼15岁的女儿梅迪亚的坟墓相比之下更低调。请留意礼拜堂大门处的科莱奥尼家族盾形纹章，那是一个光滑的、装饰性的第三“睾丸”（根据生物学推测），根据当地传统，摩擦它会给你带来好运。

多尼采蒂博物馆（Museo Donizettiano）

Via Arena 9・周二至周日：9:30~13:00、14:00~17:30，10月至次年3月的周二至周五只有上午开放・€5，与布尼塔历史博物馆（城堡）和历史博物馆（圣弗朗西斯科女修道院）的联票€8・ⓦ bergamoestoria.org

从圣母大教堂南门出发，**艾莲娜大街**（Via Arena）朝上城区（Città Alta）西端延伸。9号恰好是街道的中点，一个有壁画装饰的门道通往圣格拉塔修道院（Santa Grata Monastery）的庭院；这里也是**多尼采蒂博物馆**所在地。“美声唱法”歌剧风格大师之一（连同贝利尼和罗西尼）——加埃塔诺·多尼采蒂（1797~1848）生卒于贝加莫，因其情节剧的抒情诗体而受到赞美，代表作为《拉美莫尔的露琪亚》（Lucia di Lammermoor）。博物馆内展有这位艺术大师的肖像、原始信件和乐谱，以及他皇帝风格的床和他的资助人的钢琴。

4

历史博物馆（Museo Storico）

San Francesco，Piazza Mercato del Fieno 6/A及其他位置・6月至9月：周二至周五9:30~13:00、14:00~17:30，周六和周日9:00~19:00；10月至次年5月：周二至周日9:30~13:00、14:00~17:30・€5；市民塔、多尼采蒂博物馆和两座历史博物馆的联票€8・ⓦ bergamoestoria.org

维奇亚广场东边，San Lorenzo大街从贡比托塔（Torre Gombito）向北通往**历史博物馆**。博物馆坐落在曾经的圣弗朗西斯科女修道院内，有一个美丽的13世纪回廊，覆盖了该城的大部分历史，从18世纪到1945年。

博物馆的其余部分按照年代顺序划分，分散在城镇的不同建筑中，包括Brigata Legnano广场上的**城堡**（Rocca）。沿着修道院东侧的Solata大街前行，攀爬过一小段陡峭的Rocca大街，就抵达了据猜测可能是古罗马都城的一处遗址，重建于14世纪30年代。纪念花园是极佳的野餐地，可欣赏到壮观的东贝加莫景色，小孩子们还可以在花园中的加农炮和大量装甲车间攀爬。城堡内部是历史博物馆的19世纪部分，主题是意大利统一战争——复兴运动。贝加莫在这场战争中扮演了一个非常自豪的角色，因为当时城里的1000名志愿者组成了加里波第的军队而为其赢得了“千人之城”（Città dei Mille）的称号。

奇塔代拉（Cittadella）

从维奇亚广场出来向西北方向走，狭窄的步行区**科莱奥尼大街**（Via Colleoni）两边排满了专卖店、熟食店和点心店——出售甜玉米糕，蛋糕上还有巧克力鸟。在街道尽头，马歇罗尼广场（Piazza Mascheroni）位于**奇塔代拉**的入口，这是一处军事要塞，由巴纳博·维斯康提下令建造，现在其内容纳了一个小剧场和两个教育目的的（只有意大利语介绍）考古和自然历史博物馆。

Colle Aperto和圣维吉利奥（San Vigilio）

经过奇塔代拉，坐落着**Colle Aperto**，这是一个开放的山坡，位于城墙外从圣亚历山大门（Porta Sant' Alessandro）出来即是。从Colle Aperto出发的一条短道索道可带你抵达小村

圣维吉利奥——也是一段令人愉快但非常陡峭的步行路，沿一条鹅卵石小路俯瞰村庄和花园。位于山顶的圣维吉利奥有几家可爱的餐馆、城堡遗迹和更奇妙的街景，穿过贝加莫最负盛名的夏季避暑地的华丽花园。

在返回 Colle Aperto 的时候，你可以沿其周围的老**墙**而行，走上一个圈需要 2 个小时左右，最独特的一段在 Colle Aperto 与圣贾科莫门（Porta San Giacomo）之间（从这里有一段长台阶向下进入下贝加莫，在墙的荫凉处种植的蔬菜地和果园旁）。

下贝加莫（Bergamo Bassa）

下贝加莫从火车站向北伸展，混杂着新古典主义的浮夸、法西斯主义的严肃和绿树成荫的优雅。在繁忙的街道中心，主教皇约翰二十三世大道（Viale Papa Giovanni XXⅢ）中途，模仿多利斯神殿的**新门**（Porta Nuova）标志着 **Sentierone**，这是备受贝加莫居民青睐的一处相约和漫步地点。广场上阴郁风格的**司法宫**（Palazzo di Giustizia）以墨索里尼时代夸张的矩形风格建造。九月二十大街（Via XX Settembre）以西是贝加莫的购物主要中心，有精选的高品质主流商店。

从 Sentierone 出发，Tasso 大街向东进入下贝加莫最古老的部分：下城区（Città Bassa），在中世纪时为分流上城区过剩的居民而形成。阴凉的皮诺罗大街（Via Pignolo）的面貌基本上没有什么变化，很多建筑特色，如阳台和直棂窗都被保存了下来。沿着大街上行，是迷人的**德尔菲诺广场**（Piazzetta del Delfino），被一座建于 1526 年的海豚喷泉占据。由此出发，皮诺罗大街连接了位于上贝加莫底端的圣阿戈斯蒂诺门（Porta Sant'Agostino）。而 San Tomaso 大街两旁挤满了画廊、咖啡馆和古董店，径直通往卡拉拉学院画廊。其邻居，**现当代艺术美术馆**（Galleria d' Arte Moderna e Contemporanea）（Via San Tomaso 53；开放时间和允许进入的条件根据临时展览的情况而定，但一般为周二至周日：10:00~13:00、15:00~19:00 Ⓦ gamec.it）经常举行世界级临时展览和一小批永久收藏，包括康定斯基的作品和乔治·德·基里科的一幅忧郁气质的《静物与水果》（Still Life With Fruit）。

抵达和离开 贝加莫

乘飞机

贝加莫奥里奥阿塞里奥机场（☎ 035 326 323 Ⓦ orioaeroporto.it）——也称为“米兰—贝加莫”，位于贝加莫城市中心东南 4 千米。要抵达市中心，可搭乘城市巴士 1 路（每天 6:00~午夜，每 30 分钟 1 班；15 分钟；普通票€ 2，一天通行证€ 4.5，三天通行证€ 7 Ⓦ atb.bergamo.it）。巴士都在火车站停，大多数继续到索道基站并进入上城中心。乘坐出租车（☎ 035 451 9090）进入贝加莫约€ 30，到米兰超过€ 120。

到米兰的联运 从外地开来，前往米兰中央车站的直达巴士抵达 Orio al Serio。不同的公司提供非常相似的服务和票价；买票时可留意“买二赠一”优惠，可以在不同的售货亭购买——Orioshuttle（035 330 706 Ⓦ orioshuttle.com € 10）或 Autostradale（☎ 035 339 10794 Ⓦ autostradale.it € 10）。两者都是每天运营（大约每 30 分钟 1 班，3:00/4:00~23:15），而旅程大约 1 个小时。

到布雷西亚的联运 由 Autostradale 经营（每天 8 班，1 小时，€ 10）。

乘火车

贝加莫火车站在下城中心的中央大街 Papa Giovanni XXⅢ大街最南端，从上城中心出发需步行很长一段距离，但完全通过巴士（1 路）与机场、上城和索道站连接。存放行李设施有 2 分钟步行距离，就在巴士站外边（见下文）。有从米兰（中央车站和兰布拉特车站）和布雷西亚出发的快速火车，以及从科莫、克雷莫纳和莱科出发的慢车。

目的地 布雷西亚（每小时 1 列，50 分钟）；莱科（每小时 1 列，40 分钟）；米兰中央车站或加里波第门车站（每 40 分钟 1 列，50 分钟）。

乘巴士

贝加莫巴士站在下贝加莫旅游局办事处后面，火车站对面，并有一个安全的自动存放行李设施，就在外面（€ 4/24 小时）。每天有 6 班到科莫的车（2 小时）。

周边交通

乘巴士 巴士 1 路频繁在机场、火车站、索道基站（从那里，你可以上到上贝加莫而不额外收费，只要你出示巴士票；否则收费€ 1）之间运行，并到镇上的 Colle Aperto；仔细核对时间表，因为一些服务可能短时间停运。

乘索道 一条索道（每天 7:00~次日 0:30）每几分


贝加莫
住宿
Agnello d'Oro 6
Central Hostel BG 3
Gombit 7
La Valletta Relais 4
Mercure Palazzo Dolci 2
Nuovo Ostello di Bergamo 1
Piazza Vecchia 5
餐馆和咖啡馆
Baretto di San Vigilio 1
Cooperativa Città Alta 5
Donizetti 7
La Colombina 4
La Mariana 3
San Vigilio 2
Vineria Cozzi 6
SEE 'BERGAMO ALTA' MAP FOR DETAILS
上贝加莫
BERGAMO ALTA
(见下图)
卡拉拉学院
Accademia Carrara
现当代艺术美术馆
Galleria d'Arte Modernae Contemporanea
圣贾科莫门
Porta San Giacomo
缆车
Funicular
下贝加莫
BERGAMO BASSA
新门
Porta Nuova
巴士站
Bus Stations
火车站
Train Station
机场
N
0 100
米


上贝加莫
圣亚历山大门
Porta Sant' Alessandro
缆车
San Vigilio Funicular
奇塔代拉
Cittadella (Museums)
历史博物馆
Museo Storico
圣奥古斯丁教堂
Sant' Agostino
卡拉拉学院
Accademia Carrara
理性宫
Palazzo della Ragione
城堡
Rocca
多尼采蒂博物馆
Museo Donizettiano
大教堂
Duomo
圣母大教堂
Santa Maria Maggiore
圣奥古斯丁门
Porta Sant' Agostino
现当代艺术美术馆
GAM
圣贾科莫门
Porta San Giacomo
缆车
Funicular
N
0 100
米

4

钟在下城中心的 Vittorio 大街（Papa Giovanni 大街的延长线）与上城中心的 Mercato delle Scarpe 广场之间陡峭的线路上运行一次。一条单独的索道也从 Colle Aperto 后面出发，运行到圣维吉利奥。

乘旅游火车 旅游火车 Gulliberg 周日和假日连接着上下贝加莫（€2；14:00~19:00）。

骑自行车、小型摩托车和小汽车 在贝加莫，你会看到电动自行车、小型摩托车和小汽车一溜烟冲出该城的小山。在下城中心的巴士站旁边的 Eco-rent（☎ 035 529 388 🌐 eco-rent.it）可以花点钱租赁这些交通工具。

旅游信息和有导游的步行

旅游局 办事处在 Orio al Serio 机场抵达厅（每天：8:00~23:00 ☎ 035 320 402 🌐 turismo.bergamo.it）和下城中心的火车站对面（Piazzale Marconii 每天：9:00~12:30、14:00~17:30；10 月至次年 5 月周六和周日关闭 ☎ 035 210 204 🌐 provincia.bergamo.it/turismo），以及上城中心的贡比托塔底部（Via Gombito 13；每天：9:00~12:30、14:00~17:30 ☎ 035 242 226）。

有导游的步行 一个有英语导游的步行从 Mercato delle Scarpe 广场开始（4 月至 10 月：周三和周日 15:00；2 小时；€10）。

住宿

贝加莫没有预订是不能轻易前来旅游的地方，即使在淡季也是这样。这里的**住宿**十分昂贵，而且城中心的酒店相当有限。有少数几家感觉不错的酒店在上城中心，大多数商业酒店在下城中心。民宿总会提供一个不错的低调选择，有几个在上贝加莫迷人的建筑里；可登录 🌐 bedandbergamo.it 和 🌐 bebilmondoincasa.com 了解。

上贝加莫

Agnello d'Oro Via Gombito 22 ☎ 035 249 883 🌐 agnellodoro.it 在上贝加莫中心，这个家族经营的两星级酒店提供小且简朴的独立卫浴客房，一些房间有阳台，其下是微型广场。住宿费不包括早餐。€120

★ **Gombit Hotel** Via Mario Lupo 6 ☎ 035 247 009 🌐 gombithotel.it 在一座中世纪塔楼里，就在主步行区那边，是贝加莫最好的住处选择之一。在这个

4

法尔恰阔尔达葡萄酒厂

在贝加莫和布雷西亚之间，坐落着**法尔恰阔尔达**（Franciacorta），一片耸立于平原之间的丘陵地带，是著名的葡萄酒产区；得名于 11 世纪在此耕种酿酒的法国本笃会修道士，他们的身份特殊，不用缴税，这片地区因此被称为 Corti Franche，即免税区。伦巴第这片不到 2000 公顷的葡萄园因为**法尔恰阔尔达 DOCG 葡萄酒**而知名，这是意大利最精致的起泡葡萄酒，和香槟酿造工艺相同。它最初生产于 20 世纪 60 年代，而其秘密在于瓶中的二次发酵，可以持续 18~60 个月。法尔恰阔尔达起泡葡萄酒通常是霞多丽和黑皮诺或白皮诺葡萄的混合调配，拥有丰富的口感风格，包括 not Dosed/Pas Dosé（超级干）、Extra Brut（超干）、Brut Satèn（即通常所说的白中白，轻柔丝滑的混合口感）、Sec（无甜味，微微发酸）、Demisec（半干）和 Rosé（采用防血法酿造的粉红酒）。

一些最知名的法尔恰阔尔达**泡葡萄酒制造商**是 Bellavista（🌐 terramoretti.it）、Belucchi（🌐 berlucchi.it）、Ca'del Bosco（🌐 cadelbosco.com）和 Majolini（🌐 majolini.it）。在这里所有的葡萄园中，上述四家就拥有超过 100 个；但每个葡萄酒制造商都有自己的故事，并常常有可爱的总部在古老的农舍或别墅中。大多数有导游的观光都以品尝结束，而小酒馆（Cantina）中的葡萄酒价格往往极其优惠——如果你喝醉的话，他们通常还会安排把你送回家。

Consortium（Via G.Verdi 53，Erbusco ☎ 030 776 0477 🌐 franciacorta.net）有一个名单，并可以就游览的葡萄园提出建议；或者你也可以参考民宿业主的建议。

每年 9 月中旬，**法尔恰阔尔达节**时，葡萄酒酿造厂为特殊的品尝期开放，而当地餐馆也会提供主题季节性菜单。

法尔恰阔尔达葡萄酒大道

旅游局办事处和酒店均备有**法尔恰阔尔达葡萄酒大道**（🌐 stradadelfranciacorta.it）的地图。这是一条串珠似的线路，蜿蜒 80 千米穿过该地区，通过众多可拜访的葡萄园、酒店和餐馆。这里还有为自驾车、骑自行车或步行者设计，经过周详考虑的线路，行程持续几小时到一或两天。沿途的大多数葡萄酒厂均提供观光和品尝服务，建议提前预订。

时髦的精品酒店里，你的所有问题对于友好的员工来说都不是麻烦。€180

La Valletta Relais Via Castagneta 19 ☎035 242 746 ⓦlavallettabergamo.it 位于一个理想的位置，这个有美感的酒店在离上贝加莫10分钟步行路程的一个山坡上，从露台和花园可欣赏可爱的风景，漂亮的房间都是独立套间。如果你感兴趣的话，业主可以建议乡间步行和骑自行车。€120

Piazza Vecchia Via Colleoni 3 ☎035 253 179 ⓦhotelpiazzavecchia.it 这个14世纪建筑位于一个极好的位置，在主要步行街上。舒服的房间清新而且有很棒的浴室和小阳台，可欣赏小山的风景，但服务有待于提高。有私人停车场。€170

下贝加莫

Central Hostel BG Via Ghislanzoni 30 ☎035 211 359 ⓦcentralhostelbg.com 位于下城中心，去火车站很方便，这个明亮的新旅馆有单间、两张单人床的房间、三床房和四床房以及宿舍。房价中包括早餐，还有一个小酒吧和电视室，及其他有用的服务，像免费国际电话呼叫、Wi-Fi、房间保险柜和停车。宿舍 €25，双人间 €56

Mercure Palazzo Dolci Viale Papa Giovanni XXIII 100 ☎035 227 411 ⓦmercure.com 这个四星级连锁酒店在下贝加莫一个很好的位置，很方便，离车站只有很短的一段步行路，停车还可以打折。这里有时髦的房间，但是内饰和隔音一般。在这里住宿物超所值。€110

Nuovo Ostello di Bergamo Via Galileo Ferraris1 ☎035 361 724 ⓦostellodibergamo.it 巴士3路从上城中心的Mercato delle Scarpe广场出发。这个备受好评、有制度感的青年旅舍的每个房间里都有浴室，以及自行车租赁和一个屋顶露台，以及很棒的风景。有双人间、三人间和四人间以及宿舍。从中心过来交通便利：巴士3路直接停在门口。宿舍 €18，双人间 €50

餐饮

前来贝加莫的乐事之一就是品尝美食和饮料，不管你是买东西准备野餐，还是在城里的餐馆吃饭。在上贝加莫有很多萨拉米香肠和面包店，大多数分布在主要街道Gombito大街和Colleoni大街两边。贝加莫的拿手菜是polenta（玉米粥），常常与小牛肉或当地野味一起端上来；而polentataragna是奶油奶酪与黄油结合。Casoncelli——香肠馅的意大利饺子，与鼠尾草和融化的黄油一起端上来，是另一道广受欢迎的美味。以贝加莫的受欢迎程度，总是值得提前预订，特别是周末预订很重要。下面列出的所有地方都在上贝加莫。

Baretto di San Vigilio Via Castello1 ☎035 252 845 ⓦbaretto.it 一个时髦、一流的餐馆，在圣维吉利奥索道站对面。多荫露台对于一个漫长懒散的夏季午餐或一个温和的夜晚来说是无与伦比的地方，有极好的风景和可爱的食物。价格反映了位置：预期每人大约€60。周二至周日 11:00~次日 0:30

Cooperativa Citta Alta Vicolo Sant'Agata（Colleoni大街旁有路标指示）这个不拘礼节的地方提供大份极好的低价当地菜，在巨大的多荫花园里。对于悠闲地喝咖啡、晚间啤酒或享受一顿正餐来说非常理想。11:00~次日2:00，周日9:00~次日2:00；周三不营业

Donizetti Via Gombito17/A ☎035 242 661 ⓦdonizetti.it 这是极好的地方，可以用来品尝当地肉和奶酪的一个degustazione大浅盘，与精美的葡萄酒一起送下。餐馆的气氛温暖而友好。夏季，桌子会摆放在有屋顶的市场空间里。每天 11:00~午夜

La Colombina Via Borgo Canale12 ☎035 261 402 这是一个极好的老式饮食店，有美味且物超所值的贝加莫菜肴和壮丽的风景（预订时记得选一张窗前桌子）。一盘自制意大利面大约€12。周三至周日 12:15~14:30、19:45~23:00

★ **La Marianna** Largo Colle Aperto 2/4 ⓦlamarianna.it 贝加莫最老的饼店，在上城垂下天竺葵的阳台下，提供城内最好的冰激凌。他们甚至声称发明了美味的鸡蛋干酪汤（stracciatella）。周一至周六 7:30~23:00，周日 8:00~23:00

San Vigilio Via San Vigilio 35 ☎035 253 188 ⓦristorantepizzeriasanvigilio.it 这是不拘礼节的餐馆，有来自烧木灶的美味比萨饼加适度的创造性的菜。如果预订一张靠窗的桌子，就可以观赏附近的别墅及其壮丽的花园到平原的风景。12:00~14:30、19:00~午夜；周三不营业

Vineria Cozzi Via Colleoni 22/A ☎035 238 836 ⓦvineriacozzi.it 一个有历史的酒吧，在上城的主要大道上，有很棒的精选高品质当地葡萄酒、格拉巴酒，还有极好的烹调。酒吧后面有一个漂亮的餐厅，提供适时的传统菜肴。晚上的价格是每人大约€55。10:30~17:00、18:30~午夜；周三不营业

布雷西亚（Brescia）

古老的居住地**布雷西亚**是一个富有的城市，被葡萄树覆盖的小山包围。该城市引以自豪的地方是，它拥有罗马遗迹、文艺复兴时期的广场、一个中世纪市中心和著名的博物馆建筑群圣朱利亚。然而，尽管拥有以上这些，但它缺乏意大利其他北方城市的高雅和魅力，适合

右页图从上至下依次为：贝加莫街景（见p.261）；待售的手套，米兰（见p.206）；圣朱里奥（见p.250）>


PASTICCERIA CAVOUR CAFFETTERIA



作为一个一日游或前往别的地方旅游而顺路游览的目的地。游览很容易，因为该城完全由道路、铁路和巴士连接。

凉廊广场（Piazza della Loggia）

布雷西亚的中心由一片紧凑的广场群组成，由鹅卵石街道连接。主广场凉廊广场是最漂亮的，始于1433年，当时，该城邀请威尼斯人保护它不受米兰渴望权力的维斯康提的伤害。威尼斯人的影响在奇特的**凉廊**中体现得最清楚，帕拉第奥和提香都参与了设计，广场上的**时钟塔楼**（Torre dell'Orologio）模仿威尼斯圣马可广场的钟楼而建。其下是为纪念1974年法西斯对一个在这里集会的工会的炸弹袭击事件而建的纪念碑，如今你还可以看到这场造成8人死亡、100余人受伤的爆炸对柱子造成的损坏。旁边是**布鲁希耶塔门**（Porta Bruciata），这是一个防御性的中世纪城楼大门。街道向南延伸，进入法西斯建造的朴素风格的**胜利广场**（Piazza della Vittoria），被纪念碑式的邮政大楼俯视着。

保罗六世广场和大教堂（Piazza Paolo VI & the duomos）

从凉廊广场和胜利广场出发的通道向东越过有长廊的X Giornate大街通往**保罗六世广场**，它是意大利少有的有两座大教堂的广场之一。坦白地说，如果没有恐怖的**新教堂**（Nuovo Duomo）周一至周六：7:30~12:00和16:00~19:00，周日：8:00~13:00、16:00~19:00），它会显得更好。该教堂冷酷的新古典主义正立面掩盖了一个高高的圆顶。更吸引人的是邻近的12



世纪**旧主教堂**（Duomo Vecchio），或称**圆形大教堂**（Rotonda）（周二至周日：4月至10月 9:00~12:00、15:00~19:00，11月至次年3月 10:00~12:00、15:00~18:00），这是一座用当地石材建造的圆形教堂，在其内部，设置在教堂十字翼部人行道中的玻璃代表的是罗马浴室（一面墙和几何图样马赛克镶嵌）和一座8世纪长方形基督教堂的半圆形后殿的遗迹，后者于1097年被烧毁。地下墓室被重新随机使用的罗马圆柱支撑。

福罗广场和卡皮托利诺神殿（Piazza del Foro&Tempio Capitolino）

从广场尽头出发，博物馆大街（Via dei Musei）标志着布雷西亚的罗马人定居地的主街（东—西路）；向东走一小段路便是**福罗广场**，它在古广场（实质上比现在的广场大）上建造。主宰该地区的是**卡皮托利诺神殿**高高的圆柱，它是公元73年建造的一座罗马神殿，现在部分用红砖重建。东边邻近的是被部分发掘的罗马**剧场**。该建筑群可能因整修而对游客关闭，但从路上还是可以看到它们。

圣朱利亚（Santa Giulia）

Via dei Musei 81・周二至周日：6月至9月 10:00~18:00，10月至次年5月 9:30~17:30・€8・Ⓦ bresciamusei.com

沿博物馆路再走一段短路，你就可以来到布雷西亚神话般的市立博物馆**圣朱利亚**，位于一个前本笃会女修道院内。被展出的层层历史使这里成为一个迷人的地方，值得花几个小时进行游览。里面是三个教堂：一是12世纪的**圣萨尔瓦托雷教堂**（San Salvatore），包括762年建造的一处地下墓室的遗迹；二是**圣玛利亚阳光教堂**（Santa Maria in Solario），被主要由文艺复兴时期艺术家佛罗里亚诺・费拉莫拉绘制的壁画覆盖；三是16世纪末的**圣朱利亚教堂**（Santa Giulia），其壁画同样出自费拉莫拉之手。博物馆拥有一批记录了该城历史的文物，包括一个与实物等大的罗马青铜雕像《胜利女神》（Winged Victory）、美丽的罗马镶嵌地板及在原地保存的绘有壁画的墙，和8世纪德西迪里厄斯的木十字架，他是1世纪的伦巴第国王，十字架用超过200颗经雕琢的宝石装饰。该建筑群还会举行重大艺术展（Ⓦ lineadombra.it）。

4

上到城堡（Up to the Castello）

在博物馆后面，从 Piamarta 大街可攀到 Cydnean 山，该山是早期罗马布雷亚西的核心（尽管缺少遗迹），顶上是**城堡**（每天：8:00~20:00；免费），在15世纪由卢基诺・维斯康提建造，并由威尼斯人、法国人和奥地利人陆续扩建，现在容纳两座小博物馆，分别是**武器博物馆**（Museo delle Armi）和**复兴运动博物馆**（Museo del Risorgimento）（都是周二至周日：6月至9月 10:30~18:00，10月至次年5月 9:30~17:00；€5），这些场馆有低调的武器和统一大事记的展示。混乱的城堡、壁垒、大厅和庭院使这里成为一个进行野餐的好地方。

马尔蒂内尼奥美术馆（Pinacoteca Tosio Martinengo）

Piazza Moretto 4・6月至9月：周二至周日 10:00~13:00、14:30-18:00，10月至次年5月：周二至周日 9:30-13:00、14:30~17:00・€3・Ⓦ bresciamusei.com

在圣朱利亚以南不远处，坐落着布雷西亚的主美术馆——**马尔蒂内尼奥美术馆**。重点看点包括拉斐尔的两幅杰作——《天使》（Angel）和《复活的耶稣》（a Risen Christ），以及莫雷托令人恐惧的《耶稣受难》（Passion）（约1550年）。

抵达和离开　　布雷西亚

乘火车　该城由从米兰中央车站、维罗纳和德森扎诺/西尔米奥内出发的主线火车以及从莱科、贝加莫和克雷莫纳出发的慢车服务。火车站从市中心向西南走15分钟可抵，隔壁有一个地下停车场。

目的地　贝加莫（每小时1列，50分钟）；克雷莫纳（每小时1列，55分钟）；德森扎诺/西尔米奥内（每小时1列，20分钟）；伊塞奥（大约每小时1列，40分钟）；莱科（每小时1列，1小时55分钟）；米兰中央车站（每30分钟1列，1小时）；维罗纳（每30分钟1列，35分钟）。

乘巴士　火车站边是两个巴士站，主站 Stazione Autolinee 的巴士来自维罗纳、曼托瓦、伊塞奥、贝加莫 Orio al Serio 机场和布雷西亚 Montichiari 机场，SIA 巴士站的巴士来自德森扎诺、萨洛、里瓦、伊德罗和特伦比亚山谷。

目的地　克雷莫纳（每小时1班，1小时15分钟）；德森扎诺（每小时至少1班，1小时）；加格诺（每30分钟1班，1小时25分钟）；伊塞奥（每天8

班，40 分钟到 1 小时）；曼托瓦（每小时 1 班，1 小时 25 分钟）；里瓦德尔加尔达（每天 3 班，2 小时 5 分钟）；萨洛（至少每 30 分钟 1 班，55 分钟）；维罗纳（每小时 1 班，2 小时 20 分钟）。

周边交通

乘巴士 为避免从火车站到中心无聊的 15 分钟步行，可以乘坐从对面车站发出的巴士（1 路莫姆皮亚诺方向或 10 路马可尼方向；票从驾驶员那里买或者巴士站旁的商店购买；€ 1.20）。全部细节在 Ⓦ bresciamobilita.it。

步行 布雷西亚中心区很紧凑并主要是步行区，使得步行安全而愉快。

骑自行车 你在城市四处看到的自行车共享计划，bicimia 的目标是当地居民并且登记要用一个多月时间。但从车站租自行车是对步行的一个好的补充选择（周一至周六：7:30~19:30；5 小时内 € 1 Ⓣ 030 306 1224）。

旅游专列 周末和夏季运营的一种微型火车 trenino storico（€ 5；票和时间在车上或从旅游局办事处可了解），从旅游局办事处外发车并沿老城的主要大道往返。

旅游信息

旅游局办事处 位于 Piazza della Loggia13/B（周一至周六 9:30~18:30，周日 10:00~18:00 Ⓣ 030 240 0357）。这是一个组织得非常好的办事处，有乐于助人的员工、大量信息、传单和免费的自导游音频（需要押护照或身份证）。

地方旅游局办事处 位于 Via del Musei 32（周一至周四 9:00~12:00、14:30~16:30，周五 9:00~12:00 Ⓣ 030 374 9916 Ⓦ bresciatourism.it）。在那里，你可以了解布雷西亚的相关信息——相关地区信息可以扩展到加尔达湖西岸。

住宿

布雷西亚的**酒店**相当混杂，几乎全部以商务游客为目标。在市场低端，有成群的、非常肮脏的便宜酒店围绕着车站和邻近的主要道路，最好避开它们。如果你 5 月来，请提前预订，此时，一千英里拉力赛（Mille Miglia）老爷车集会将吸引成千上万的人到来。

Orologio Beccaria Via Beccaria17 Ⓣ 030 375 5411 Ⓦ albergoorologio.it 吸引人的精品三星级酒店，在市政厅和保罗六世广场旁的一个老建筑里。房间已经被仔细修复和翻新，充满情趣，与温暖的欢迎和亲切的服务相配。€125

Vittoria Via X Giornate 20 Ⓣ 030 280 061 Ⓦ hotelvittoria.com 布雷西亚的中央五星级选择，1933 年以法西斯风格建造，已经重新进行装饰，是一个物超所值的、豪华的当代酒店，在一个极好的位置。€160

餐饮

布雷西亚中心区有很多价格公道的就餐选择，这些餐馆的特色就是当地菜肴，诸如 casoncei（肉馅大馄饨）和 brasato d'asino（炖驴肉）。很多餐馆的特色菜是 bagòss（一种当地奶酪）馅的意大利面（或加在玉米粥里），它营养丰富、美味可口。中心东边的 Arnaldo 广场有大群咖啡馆—酒吧，下班后很快就被人们填满并嗡嗡作响地持续到下半夜。

Al Bianchi Via Gasparo da Salo30 Ⓣ 030 292 328 Ⓦ osteriaalbianchi.it 餐馆在一个安静的中央位置。备受客人欢迎，因为它提供不同的、好吃且价格不贵的当地菜肴，专长于布雷西亚肉类菜。12:00~14:00、19:00~23:00；周二和周三不营业

Al Granaio Piazza Arnaldo Ⓣ 030 375 9345 这是一个很好的餐馆，位于老城谷仓的拱廊下。有屋顶的露台是午餐的好地方，天黑后会用蜡烛照明。价格公道的当地食物，还配有一系列选择丰富的葡萄酒。周二至周日 12:30~14:30、19:30~22:30

Buonissimo Corso Mameli 23 Ⓣ 030 280 8245 Ⓦ buonissimo-store.it 如果你在吃饭问题上犹豫不绝，那么，就前往这个四层美食大厅吧！它有不拘礼节且价格公道的餐馆、酒吧和书店咖啡馆。在那里，你可以吃饭、放松，也可以买些糖果带回家。周二至周日 9:30~20:00

Osteria dell'Elfo Piazza Vescovato1/B Ⓣ 030 377 4858 这是相当好的小餐馆，位于中央广场上，有露台桌子满足看剧前后的人群需要，提供沙拉及意大利面和鱼类便餐。12:15~14:30、19:15~22:30；周二不营业

Osteria La Grotta Vicolo del Prezzemolo 10 Ⓣ 030 44 068 Ⓦ osterialagrotta.it 这里有富于美感的内饰和高品质萨拉米香肠及其他当地特色菜。预期人均约€ 35。12:30~14:30、19:00~23:00；周三不营业

加尔达湖（Lake Garda）

加尔达湖是意大利面积最大的湖泊（52 千米长，17 千米宽）。它是如此之大，以至于能改变当地气候——比较温和且具有一个复杂的湖区微风模式。在这里，微风比阳光更加充足。

它还是最受欢迎的湖，吸引了到意大利的所有游客的 7%，并且是阿尔卑斯山与意大利其余部分之间的一座桥梁。该湖狭窄的北部被山脉紧紧围绕，山脉陡峭，直达水中，村庄楔进悬崖绝壁中的间隙。再向南，湖面惬意地伸展，两边是温和的小山，排满宁静的假日胜地。

南部，**德森扎诺**是一个愉快的地方，交通链完善，加上靠近非常受欢迎且景色令人印象深刻的**西尔米奥内**。西岸上是古老的威尼斯小镇**萨洛**和**加格诺**，是该湖最好的旅游地，一个小村庄，在很大程度上还没有被损坏。前往湖区最前端，优雅的度假胜地——**里瓦德尔加尔达**的沿途可以欣赏到如画般的山区景色，这座漂亮的小镇拥有悠久的历史，而且是一处运动和水上活动的中心。

加尔达湖被海拔 2100 米的巴尔多山的山脊俯瞰。湖**东岸**的主要旅游点正努力与对面村庄的魅力相媲美。如果你是一名户外运动的狂热爱好者，完全可以以**托尔博莱**为目标。在湖的南边，备受欢迎的**马尔切西内**有直接上到巴尔多山的通路，像**布伦佐内**一样，这里有一连串吸引人的小港口，是步行和骑山地车进入巴尔多山的优秀基地。再往南边一点，就是**托里德尔贝纳科**，它是一个迷人的角落，可以避开拥挤的人群。

周边交通 加尔达湖

乘巴士 定期巴士来往于沿两个湖岸的主要道路：80 路从德森扎诺到里瓦并返回西岸（Ⓦ transportibrescia.it），而在东岸上，62~64 路巴士从里瓦到维罗纳并返回，在中间的每个地方都停靠（Ⓦ aptv.it）。

乘船 湖区提供了最方便的交通形式，在主要旅游地之间至少每小时有一次船只服务，夏季加上几个观光和夜晚巡游服务。两班汽车渡轮穿过湖区（麦德诺—托里德尔贝纳科和利莫内—马尔切西内）。冬季班次大大减少 Ⓦ navigazionelaghi.it 有所有细节。

自驾车 夏季周末，你应预料到景色优美的湖岸路上交通非常繁忙，该路在每个方向都只有一条车道（常常堵在村庄周围并通过光线暗淡的隧道）。在所有村庄外都有凭票泊车停车场，但夏季会排队。

旅游信息

加尔达湖被分成了三个不同地区，因此有三个旅游机关。他们提供周边旅游地和活动的相关信息，可登录 Ⓦ visitgarda.com 了解。湖北岸和西岸上的每个旅游局办事处都提供**酒店预订服务**，有显示板显示哪个酒店有空闲（上班时间以外也能看到）。

西尔米奥内（Sirmione）

在湖下部，长而窄的岬角**西尔米奥内**两边布满酒店，沿着古老的城墙通向非常漂亮的村庄。它在一个引人注目的位置，尽管狭窄的鹅卵石小路在冰激凌店和每年 100 万通宵游览者的踩踏下吱吱作响。你最好走过村庄拥挤的小路，从卡尔杜齐广场（Piazza Carducci）上的渡船码头出发，前往半岛头上的绿色公园和柏树覆盖的小山。西尔米奥内是北意大利顶级温泉区之一，很多人来此都是为了泡温泉或在健康和美容中心享受一天（Ⓦ termedisirmione.com）。

柠檬房子

加尔达湖西岸被称为 Riviera del Limone，因为这里曾经是繁荣的柑橘类果园。这种农作物由圣方济会修道士于 14 世纪引进，在 limonaie，即“柠檬房子”中培养。不过很多这种石柱支撑建筑 20 世纪在西西里岛柠檬生产变得更便宜时被放弃。湖周围的几处柠檬房子对游客开放，你可以前往加格诺（见 p.276）、利莫内（见 p.277）或托里德尔贝纳科（见 p.281）。

斯卡里杰拉城堡（Rocca Scaligera）

周二至周日：8:30~19:00 · €4

西尔米奥内如画般的外表在很大程度上要归功于入口优美无比的城堡。由维罗纳显赫一时的德拉·斯卡拉/斯卡里杰利家族为扩大并加强他们的领土于13世纪建造。**斯卡里杰拉城堡**是一个四四方方的塔状建筑，几乎完全被水包围。你可以自由绕墙漫步，附近港口的风光特别上镜。如果体力充沛，你可以攀登城堡：通过77级台阶向上到达要塞，随后再通过另外92级台阶上到最高的塔上。从那里俯瞰西尔米奥内的屋顶景色，非常华丽。

卡度娄洞穴（Grotte di Catullo）

周二至周六：8:30~19:00，周日至17:00；11月至次年2月17:00关闭 · €4

在岬角的远端，离城堡15分钟步行路程的地方，耸立着公元前或公元1世纪的罗马别墅遗迹，推测属于罗马诗人加塔拉斯，但缺乏证据。这些遗迹在古老的橄榄树中间散开，非常可爱，还可欣赏湖那边极好的风景。

抵达和旅游信息 西尔米奥内

乘巴士 巴士站在旅游局办事处旁边的Marconi大街尽头和被墙围绕的村庄入口。

目的地 布雷西亚（每小时1班，1小时10分钟）；德森扎诺（至少每小时1班，20分钟）；维罗纳（每小时1班，1小时）。

乘船 内河码头（imbarcadero）在卡尔杜齐广场上，而定期游船连接了湖南端的景点。同时，数量相对较少的船只也前往湖北边的城镇（见p.244）。

自驾车 西尔米奥内离公路很近；在接近的道路Marconi大街尽头有大量凭票泊车停车场。

旅游局 位于Viale Marconi 2（复活节至11月每天9:00~20:00，11月至复活节周一至周五9:00~12:30、15:00~18:00，周六9:00~12:30 ⓣ 030 916 114 ⓦ sirmionehotel.com）。

餐饮

L'Oficina Via Vicolo Strentelle 5 在这里你可以拿一片比萨饼、一个arancini（炸饭球）或一个三明治下到附近的公共湖滩吃，同时欣赏周边的风景。每天：9:00~19:00；11月至次年3月不营业

La Rucola Vicolo Strentelle 5 ⓣ 030 916 326 ⓦ ristorantelarucola.it 这是一个精致的小地方，在城堡附近，是城内顶级美食家餐馆。价格很高，预计每人超过€80。12:30~14:30、19:00~23:00；

主题公园：加尔达云霄乐园和卡内瓦世界

围绕加尔达湖东南角的主题公园漫步对于所有年龄段的人来说都是无限美好的一天。**加尔达云霄乐园**（Gardland）（每天：3月中旬至9月底10:00~18:00，6月中旬至9月初直到23:00；10月和12月周末也开放；€37.5，10岁以下儿童€31，身高不足1米的儿童免费；每天部分时间和多天票有折扣 ⓣ 045 644 9777 ⓦ gardaland.it）是这一地区最大的主题公园，还包括附近一个面积虽小但充分规划的**海洋生物水族馆**（SeaLife）。虽说票价不算便宜，但这里有充足的阴凉地，还有供3岁以上孩子玩耍的各种水上游戏及骑乘设施。停车费€5，也可以免费乘坐往返巴士，从2千米以外的佩斯基耶拉（Peschiera）火车站出发。

Gardaland Hotel Via Palù11，Castelnuovo ⓣ 045 640 4407 ⓦ gardalandhotel.it 新英格兰风格的酒店提供非常舒服的面向家庭的住处，有花园和游泳池。免费往返巴士5分钟车程即可抵达公园。可以在线预订一些特殊的行程。11月至次年3月不营业。€150

稍微往北一点就是**卡瓦内世界**（Canevaworld）（ⓣ 045 696 9900 ⓦ canevaworld.it），包括两个相邻的公园：**电影乐园**（Movieland）（4月中旬至9月中旬：每天10:00~18:00，周末及7~8月开门晚，10月周末也开放），有假的电影场景和展览，展现特殊电影效果的秘密；**水上天堂**（AquaParadise）（5月中旬至9月中旬：每天10:00~18:00，7~8月至19:00），有滑梯、水道、游泳池和海盗岛。一个公园一天的入场费是€24（儿童身高1.40米以下€19、1米以下免费），也有适用于两个公园或多天的优惠。免费巴士每30分钟（只有早晨）往返一次，从佩斯基耶拉站到卡瓦内世界。

周四和 11 月至次年 2 月不营业

★ **Selva Capuzza** San Martino della Battaglia ☎030 991 0279 🌐selvacapuzza.it 这个受欢迎但十分幽静的地方拥有极好的位置，位于橄榄树林中间，在湖南 5 千米常春藤覆盖的农家建筑里（按照 A4 汽车高速公路西尔米奥内出口的指示牌走）。你可以去那里吃四道菜的正餐，搭配其获奖的葡萄酒送下（也可以成箱上）。那里的气氛轻松随意，食物丰盛，用当地材料制作。还有可爱的自炊式公寓，有一个游泳池。周一至周三 19:00~22:30，周四至周日 12:30~14:30、19:00~22:30

德森扎诺（Desenzano del Garda）

在加尔达湖的最西南端，**德森扎诺**是通向湖区的一个好的进入点。其迷人的滨水广场，包括马尔维奇广场（Piazza Malvezzi）和马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti）四周布满了酒吧和餐馆，而附近的 Crocifisso 大街上的**罗马别墅**（Roman Villa）（周二至周日：8:30~19:00，11 月至次年 2 月 16:30 关闭；€2）展示着一些精致的马赛克图案。笼罩其上的**城堡**为小镇提供了壮观的景色。

抵达和旅游信息　德森扎诺

乘火车 该镇有一个很好的火车服务，位于米兰—布雷西亚—维罗纳的快车线上。

目的地 布雷西亚（每小时 1 列，20 分钟）；米兰中央车站（每小时 1 列，1 小时 10 分钟）；威尼斯（大约每小时 1 列，1 小时 40 分钟）；维罗纳（大约每小时 2 列，30 分钟）。

乘巴士 定期巴士服务湖西岸并把小镇与东边的布雷西亚和西尔米奥内连接起来。

目的地 布雷西亚（每 30 分钟 1 班，35 分钟）；里瓦（每小时 1 班，1 小时 50 分钟）；萨洛（每天 9 班，40 分钟）；西尔米奥内（至少每小时 1 班，20 分钟）。

乘船 定期渡船在西尔米奥内与下东岸上的小镇之间飞驰，而快速服务每天几次前往湖尽头的里瓦，沿途在两个湖岸上的大多数较大的村庄都停靠。

旅游局 位于老港口上的主广场旁（Via Porto Vecchio 34；周一至周五 9:00~12:30、15:00~18:00，周六 9:00~12:30 ☎030 914 1510 🌐visitgarda.com）。

加达尔岛（Isola del Garda）

导游导览只有 6 月至 9 月有 • €25~30，取决于出发点 • 🌐isoladelgarda.com

在德森扎诺以北，瓦尔特内西（Valtenesi）湖岸边，修长的**加达尔岛**是加尔达湖中最大的岛屿。以前它是一座古修道院所在地，圣弗朗西斯曾经到访。老建筑大约 1900 年被一个威尼斯新哥特风格，设计奇怪的**别墅**取代。郁郁葱葱，意大利风格有露台的**花园**探到湖边，旁边是地中海灌木丛、柏木、雪松、月桂树和更多植物。

卡瓦扎家族拥有并居住在该岛上，而它只有在夏季参加**导游导览**行程才能游览。旅行从几个点开始，最频繁地从萨洛出发（每周 6 次），但也有从加尔达、德森扎诺、西尔米奥内和其他地方出发的直达服务（都是每周 2~3 次）。费用包括往返艇船程和一个 2 个小时的导游导览行程，包括品尝当地产品。

萨洛（Salò）

萨洛，辉煌地坐落在湖湾上，是加尔达湖较美观的城镇之一。曾作为 Magnifica Patria 湖区公社的首府长达 400 多年，直到威尼斯共和国 1797 年垮台。萨洛保留了其一些老式的傲慢，其中市政厅和大教堂就是例证。始建于 17 世纪，盛大的市政厅，就在湖滨地带上的渡船码头旁边，而拥有未完成的文艺复兴风格正立面的大教堂内收藏有罗马尼诺的油画。1943~1945 年，萨洛是意大利有名无实的首都，因为纳粹在这里任命墨索里尼为一个傀儡政权的首脑，企图拖延同盟国前进的脚步，但失败了。它现在是一个富豪镇，与邻居相比，游客不常见，提供你所希望的一切——在长而宁静的滨水步行道极棒的风景、迷人的老区——远离拥挤的人群。

抵达和旅游信息　萨洛

乘巴士 巴士站在 Largo Dante Alighieri 上。

目的地 布雷西亚（每 30 分钟 1 班，1 小时）；德森扎诺（每天 9 班，50 分钟）；加格诺（每 30 分钟 1 班，25 分钟）；米兰（每天 3 班，2 小时 40 分钟）；里瓦（每天 9 班，1 小时 15 分钟）。

乘艇 内河码头（imbarcadero）坐落在胜利广场（Paizza della Vittoria）一端。定期渡船和巡游船前往湖周边的目的地。

旅游局 就在市政厅后面（Paizza San't Antonio；周一至周六：10:00~12:30、15:00~18:00，周日：10:00~13:00、15:30~18:30 ⓣ0365 21 423 ⓦvisitgarda.com）。

住宿

Bellerive Via Pietro da Salo11 ⓣ0365 520 410 ⓦhotelbellerive.it 在中心边上，这个四星级酒店提供令人愉快的清新房间，很多可欣赏湖景。服务格外好，餐馆 Ristorante 100km（见下文）十分著名。一个附属建筑有公寓出租（最少住三夜）。12月和1月不营业。€195

Benaco Lungolago Zanardelli 44 ⓣ0365 20 308 ⓦbenacohotel.com 一个家族经营的小精品酒店，在历史中心内，有一个精美的餐馆。€120

餐饮

La Casa del Dolce Piazza Duomo1 萨洛最好的冰激凌就在大教堂旁边的墙上这个小孔提供。只使用季节性农产品，因此，滋味不断变化。每天11:00~23:00；11月至次年3月不营业

Piazzeria Papillon Via Lungolago Zanardelli 69 ⓣ0365 41 429 这里提供木炭烤制的有泡比萨饼，意大利面和鱼菜也很好。夏季可以预订一张外面湖边桌子。周二至周日：12:30~14:30、19:30~23:00

Ristorante 100 km 在 Bellerive 酒店里（见上文）ⓣ0365 520 410 ⓦhotelbellerive.it 这是一个上等当代餐馆，在这里，所有东西，包括配料、食谱、葡萄酒等都源于萨洛100千米半径以内。菜单集中于一流布雷西亚烹饪，并且加入了天赋和创新，包括精致的coregone（白湖鱼），大约人均€50。每天：12:30~14:45、19:45~22:30

加尔德奈里维埃拉（Gardone Riviera）

4

萨洛以东仅仅2千米，**加尔德奈里维埃拉**曾经是加尔达湖最时髦的度假地，并且至今仍然是其精巧复杂的象征——尽管青葱的花园、大量的别墅和豪华的酒店不得不与较新的旅游设施相竞争。Gardone Sotto，一个湖边老村庄，包括一条鹅卵石街道和夹在繁忙的Zanardelli大道与湖泊之间的几个广场。Gardone Sopra 延伸过上面的山坡，小礼拜堂和广场坐落于小巧的中心区，就在胜利者别墅的入口旁。

安德烈·海勒植物园（Giardino Botanico André Heller）

Via Roma 2, Gardone Sopra · 3月至10月：每天9:00~19:00 · €9 · ⓦhellergarden.com

加尔德奈作为一个健康休养所和冬季胜地的成功，在很大程度上是因为其著名的、始终如一的气候。这种气候也有利于奇异的**安德烈·海勒植物园**，就在 Gardone Sotto 之上。这座美丽的花园1912年由阿图罗·赫鲁斯卡设计，他是俄国沙皇的牙医，现在由艺术家安德烈·海勒拥有。竹子、水百合、樟脑树、香蕉树和更多的植物种类，自在生长于人造悬崖绝壁和溪流中间，点缀着雕刻品和现代艺术品。

胜利者别墅（Il Vittoriale）

Via Vittoriale 12，Gardone Sopra · 周二至周日：8:30~20:00，10月至次年3月：9:00~13:00、14:00~17:00 · €16，只看花园€8；额外€4可参观邻接的战争博物馆（周三关闭）——不推荐 · 高峰时间（周日、国家假日、7月和8月的某些天）购票可能被限制。此时，你应比开放时间提前一小时或更早抵达以确保进入 · ⓦvittoriale.it

在加尔德奈的山坡上，**胜利者别墅**是意大利20世纪最声名狼藉的作家加布里尔·邓南遮（见p.275框中内容）的故居。一个非常特殊的建筑群，

这是一个非常特殊的建筑群，是对作家古怪性格的一种具象化体现，并且非常受意大利人的喜爱。

邓南遮的个性要从 Prioria 的两个会客室说起，一个冷冰冰且正式，用于接待他不喜欢的人；另一个温暖且迷人，用于接待他喜欢的那些人。墨索里尼显然被带到了第一个房间，其中的镜子上还有一段据说是针对他而写的铭文："记住你是用玻璃制造的，而我是钢铁制造的。"与邓南遮一起用餐从来不是一件安心的事情，在耀眼的餐厅里，首要的地方放着一只死于吃得过多的镀金乌龟，是对贪婪的客人的一个警告。房子的其他地方同样奇特：浴室里有一个浴缸，被几百样东西包围，从波斯瓷砖、佛像到玩具动物；世界地图厅（Sala del Mappamondo）因其内巨大的地球仪而得名，还摆放着一挺奥地利机关枪和《神曲》的一个

极大版本。与其房屋临近的礼堂内，从天花板上垂下的是一架双翼飞机，邓南遮在第一次世界大战期间在维也纳上空的一次大胆飞行时驾驶的就是这架飞机。

外面，柏树中间是战列舰“普利亚”号的舰首，该舰被用在邓南遮所谓的“阜姆港探险”中。阜姆港（Fiume）是南斯拉夫港市里耶卡的旧称，位于北亚得里亚海上，他们在加入第一次世界大战前对意大利作出承诺，后来却转而帮助南斯拉夫。邓南遮很显然被激怒了，集结了一支军队，占领了阜姆港并英雄般地回了家。在上面的花园中间坐落着邓南遮的陵墓，一系列法西斯主义的，有棱角的石灰华石制品。

抵达和旅游信息 加尔德奈里维埃拉

乘巴士 定期服务连接着加尔德奈与沿湖西岸的村庄和城镇。巴士在沿主要公路的几个点停靠；具体信息可在旅游局办事处查询。

目的地 布雷西亚（每30分钟1班，1小时5分钟）；利莫内（每天3班，1小时）；里瓦德尔加尔达（每天5班，1小时15分钟）。

乘船 内河码头（imbarcadero）就在Gardone Sotto的Wimmer广场旁边。前往湖四处，冬季班次会减少。

旅游局 位于Corso Repubblica，Gardone Sotto（7月至8月：周一至周六9:00~12:30、15:30~18:30，周日9:00~12:30；9月至次年6月：周一至周六9:00~12:30、15:00~18:00 ⓣ0365 20 347 ⓦvisitgarda.com）。

住宿

加尔德奈里维埃拉曾经是加尔达湖最时髦的旅游地，专长于数量丰富的**豪华酒店**，其中很多都位于宏伟的新艺术风格别墅内，这些别墅常常坐落在宽敞的像公园一样的地面上，在20世纪早期兴建。

Colombér Val di Sur 111 ⓣ0365 21 108 ⓦcolomber.com 就在加尔德奈外的San Michele村里，有舒服的独立套房（一些有阳台）、一个游泳池和相当好的餐馆，提供当地特色和选择丰富的葡萄酒。是步行的很好基地。12月中旬至次年3月中旬不营业。**€100**

★ **Florida Residence** Corso Zanardelli 113 ⓣ0365 21 836 ⓦhotelfloridaresidence.com 由一个在当地颇具历史的家族细心经营。吸引人的房间是规模很好的套房，有厨房角和阳台，提供可爱的湖景。酒店有大游泳池和漂亮的地面。**€150**

Grand Hotel Fasano Corso Zanardelli 190 ⓣ0365 290 220 ⓦghf.it 是加尔德奈豪华酒店中最精美的，位于一幢新艺术风格别墅内。19世纪建造，作为奥地利皇室的一个狩猎小屋，并在大约1900年改造成酒店，宽敞的内饰特色是一流的传统风格，十分舒适。11月至次年2月不营业。**€220**

Locanda Agli Angeli Pirazza Garibaldi 2 ⓣ0365 20 832 ⓦagliangeli.com 家族经营的小地方，有优美的房间、一个走廊和晚上宁静的环境，就在胜利者别墅旁边。**€150**

餐饮

Gardone Sotto的湖边咖啡馆是享受一杯咖啡或一个冰激凌的理想地方，有梦幻般的水上风景。想吃一顿正餐，在Gardone Sopra周边点缀的饮食店常常更好，不过价格总是与其名气相对应。夏季最好提前预订。

Agli Angeli Piazza Garibaldi 2 ⓣ0365 20 832 ⓦagliangeli.com 胜利者别墅附近一个很好的选择，是相同名字的家族经营的餐馆的部分（见上文），提供高品质湖鱼和大浅盘自制腌肉。周三至周日：12:30~14:30、19:00~22:30

加布里尔·邓南遮

加埃塔诺·拉帕涅塔生于1863年，更为人熟知的名字是**加布里尔·邓南遮**（报喜的加百利），常常被称赞为意大利最伟大的诗人之一；事实上，他作为一名士兵和社交名流的名气更大，最为后人津津乐道的是他曾率领自己的私人军队并沉湎于与很多女人的风流韵事，包括女演员爱莲诺拉·杜丝。（在由于残忍对待她而被他的朋友严厉指责时，他这样回答："我给了她一切，甚至痛苦。"）他是墨索里尼的强烈的支持者，为法西斯党提供了他们（无意义）的战争口号“eia！eia！alalà！”尽管墨索里尼最终发现他过分地爱出风头癖是令人困扰，并在1921年把胜利者别墅赠予了邓南遮，表面上是奖赏他的爱国精神，实际上是监禁他。邓南遮于1938年死在这所房子里，坐在Zambracca房间的书桌前突发脑溢血，该房间至今保持原样。

La Taverna Corso Repubblica 34 ☎0365 20 412 这是一个相当好的酒吧，位于湖边下面的小路上，有便宜且典型的当地食物，包括好吃的自制意大利面。12:30~14:30、19:30~23:00；周二不营业

Trattoria Riolet Via Fasano Sopra75 ☎0365 20545 这个受欢迎的家族经营的饮食店隐藏在一个陡峭山坡的顶上，头菜为意大利面，主菜为混合烤肉。这里的服务直率，与店内相比，外面葡萄树下的环境更可爱。12:30~14:30、19:00~22:30；11月至次年2月不营业

加格诺（Gargnano）

萨洛以北大约15千米是**加格诺**是加尔达湖畔最漂亮的村庄。交通在上都和略靠近内陆的地区运行，因此老村庄本身十分宁静。其北部狭窄且难走的道路意味着旅游巴士无法轻易抵达加格诺，使得这里至今更多的是一个劳动的村庄而非旅游地。它是放松一两天的理想之地，适合围绕被弃的橄榄油工厂或有船库的湖滨别墅漫步，或者在小港口之一的水畔咖啡馆发呆放松。D.H. 劳伦斯在撰写《意大利的黎明》时住在这里，这部优雅的作品唤起了加尔达湖的吸引力。

抵达和离开 加格诺

乘巴士 巴士在主路上的Boldini广场停靠，在旅游局办事处对面的多层停车场旁。

目的地 布雷西亚（每天3班，1小时10分钟）；德森扎诺（每天9班，1小时）；里瓦（每天9班，50分钟）；萨洛（每天9班，30分钟）。

乘船 绕湖定期服务的渡船在小港口边的内河码头停靠，Feltrinelli广场上，四周排满橙树。

旅游信息和活动

旅游局 Boldini广场，在主路上的多层停车场旁（周一、周二、周四至周六：15:30~18:30）和在主港口旁Feltrinelli广场2号的Pro Locco（周一至周六：10:00~12:00、17:00~19:00，周二和周日下午关闭 ☎0365 791 243 Ⓦvisitgarda.com）。有该地区内各种各样步行活动的细节。

网站 关于加格诺及周边的信息查看Ⓦgargnanosulgarda.com 对该地区步行活动的介绍查看Ⓦgargnanosulgarda.com/Sport-Leisure/Walking-and-Hiking.html上。

骑自行车和冲浪 OKSurf(Parco Fontanella ☎328 471 7777 Ⓦoksurf.it)，租赁山地车和电动自行车（€21/天），并且还针对成人和儿童经营风帆冲浪和风筝冲浪线路。

航行 每年9月，上百艘艇都会聚集到加格诺附近水域进行环加尔达游艇比赛（Ⓦcentomiglia.it）。它已经举行了60多年并吸引顶级国际水手和当地人。村庄居民用户外音乐会和市场活动来庆祝。

住宿

Du Lac Via Colletta 21，Villa di Gargnano ☎0365 71 107 Ⓦhotel-dulac.it 由与Gardenia相同的家族经营，标准高、接待温暖、房间舒服而不过分装饰。其中6间俯瞰湖，有一个阳台或露台。古董家具、独立浴室和空调都是标配。12月至次年2月不营业。**€110**

Gardenia Via Colletta 53，Villa di Gargnano ☎0365 71 195 Ⓦhotel-gardenia.it 一个可爱的家族经营酒店，在一座19世纪的湖边别墅里。公共区域的特点是保持得很美丽的20世纪50年代装饰格调和装置，而客房已经修缮一新，有大而舒服的床、配备齐全的浴室和优美的湖景。还有极好的花园餐馆。11月至次年3月不营业。**€130**

Riviera Via Roma1 ☎0365 72 292 Ⓦgarniriviera.it 舒服、划算的独立卫浴客房，在村庄中心一个令人羡慕的湖边位置。早餐在可爱的水边露台上享用。**€85**

Tiziana Via Dosso 51 ☎0365 71 342 Ⓦalbergotiziana.com 这是小型、友好的两星级酒店，位置稍微远离村庄上的主路。房间舒服、现代，大多数有湖景。11月至次年3月不营业。**€65**

Villa Feltrinelli Via Rimembranza 38 ☎0365 798 000 Ⓦvillafeltrinelli.com 这是一个雅致的，拥有11个房间的豪华湖边别墅，由当地木材富豪于1892年建造，拥有令人羡慕的湖边位置，就在村庄北边。在萨洛共和国期间是墨索里尼及其家人的住所（见p.273），它现在是世界顶级酒店之一，每个细节都从时髦的角度考虑。最少住两夜。11月至次年3月不营业。**€900**

★ **Villa Sostaga** Via Sostaga19，Navazzo ☎0365 791 218 Ⓦvillasostaga.com 在加格诺上的山坡上，这个美观的别墅是一个极好的避难所，有可爱的房间、宽敞的地面和一个游泳池。景色打动人心，接待诚恳而季节性烹调极美味（餐馆对非居住者开放）。**€220**

餐饮

Bar Vittovio Piazza Villa1/2 一个无与伦比的地方，可以喝一杯饮料或吃简单的快餐，就在别墅邻近的小港口上。周一、周二和周四 8:00~21:00，周五至周日 8:00~23:00

La Tortuga Via XXIV Maggio 5 ☎0365 71 251 小巧亲切的餐厅，环境整洁，提供顶级创造性的烹调。乐于助人的员工会全程陪你品尝超值的当地农产品的美食家套餐（每人€ 80）。要多提早一些预订。周一至周六 19:30~22:30，周日 12:30~14:30

Miralago Via Zanardelli 5 ☎0365 71 209 这是一个悠闲的滨水地区餐馆，以公平价格提供极好的食物。休息一下，喝一杯葡萄酒，吃一份海鲜意大利面，并享受风景，生活再美好不过了。12:30~14:30、19:00~22:30

Osteria del Restauro Piazza Villa19 物美价廉的当地烹调，在小港口边，让人感觉很好。12:30~14:15、19:30~22:30；周三不营业

★ **Villa Sostaga** Via Sostaga19，Navazzo ☎03 65 791 218 Ⓦvillasostaga.com 餐馆在山坡酒店里，提供加入了适度创造性的烹调。选张窗前桌子可欣赏极好的风景。每天 12:30~14:30、19:30~23:00

通往特雷莫西内的 SP38 公路

在加格诺北边，环湖路沿着水畔通过又窄又险的公路隧道。经过风帆冲浪目的地 Campione del Garda 后有一个转弯，路标显示 Tremosine 和 Via Benaco，通向位于特雷西莫内高地（Tremosine）上的 Pieve 村。惊险且狭窄的 **SP38** 公路，不适合胆小的人以及大型车辆，被温斯顿·丘吉尔描述为“世界第八大奇迹”，以之字形爬坡线路通过景色优美的布拉萨峡谷（Brasa gorge），前往其上的阿尔卑斯平原。

利莫内（Limone sul Garda）

距离加格诺 20 千米，被崎岖山脉包围的一块舌状陆地上坐落着伦巴第区内的最后一个城镇——**利莫内**（Ⓦvisitlimonesulgarda.com）。尽管小镇因种植柠檬而著名——在 20 世纪 20 年代前是当地重要的经济来源，但小镇之名来源于其位于罗马控制领土的边境位置（拉丁文 limen）。利莫内的美丽不可否认，一座石头建造的村庄，挤进山脉与湖泊之间的一片纤细的斜坡上；但每年涌入的约 100 万游客，已经超过了小镇的承受能力。

4

住宿 利莫内

Park Hotel Imperial Via Tamas ☎0365 954 591 Ⓦparkhotelimperial.com 一个五星级酒店，在村庄上面的小山上，从房间阳台可欣赏可爱的湖景。广阔的温泉区、网球场、儿童玩耍区和户外风景如画的游泳池都只是其奢侈设施的一部分。€360

里瓦德尔加尔达（Riva del Garda）

里瓦德尔加尔达位于加尔达湖西北峻峭的悬崖绝壁之下，是一个著名的假日城镇，但其历史悠久且只能步行的老区至今仍保持着自己的特色。帆板和帆船运动是这里的主要活动，且比其他许多湖上胜地便宜，里瓦是度过一个经济型假日的好基地。

十一月三日广场（Piazza III Novembre）

里瓦样板般的主广场十一月三日广场（为庆祝 1918 年意大利军队到来而得名）是一处铺满鹅卵石的迷人空间，广场位于崎岖不平的罗凯塔山（Monte Rocchetta）的山脚下，靠山的三面为中世纪伦巴第和威尼斯风格，另一面朝向加尔达湖。

广场上最引人注目的是 13 世纪的**阿波纳莱塔**（Torre Apponale），34 米高，从塔内可以欣赏使人感动的湖景（3 月至 10 月：周二至周日 10:00~18:00，6 月至 8 月周一也开放；€ 1）。广场的中间坐落着建于 1375 年，维罗纳的**普雷多利奥宫**（Palazzo Pretorio）和建于 1482 年，威尼斯风格的市政大厦（Casa del Comune）。而在一边，内河码头（imbarcadero）之后隐现着一座 20 世纪 20 年代的水力**发电站**，利用莱德罗湖与这里的 500 米落差产生的水利来发电；如今，发电机被藏在山里，而这些建筑和管子只是用来展览。

抵达和旅游信息

乘巴士 里瓦巴士站在湖滨地带以北大约1千米，在Trento大街上，但所有城市间巴士都在内河码头（如果从利莫内进入）或Carducci大街（如果从托尔博莱进入）停车下客。

目的地 布雷西亚（每天3班，2小时5分钟）；德森扎诺（每天9班，1小时50分钟）；马尔切西内（大约每小时1班，25分钟）；萨洛（每天9班，1小时15分钟）；托尔博莱（大约每30分钟1班，5分钟）；托里德尔贝纳科（大约每小时1班，1小时）；维罗纳（每小时1班，2小时20分钟）。

乘船 内河码头坐落在十一月三日广场边。里瓦是湖泊渡船的中心之一，有快速服务前往湖泊周边较大的村庄和胜地。

旅游信息 旅游局（Largo Medaglie d'Oro；每天9:00~19:00 ☎0464 554 444 🌐gardatrentine.it），还有一个信息亭在内河码头（5月至9月：10:00~13:00、14:00~17:30，周三不工作☎0464 550 776）。

住宿

Fiore d'Ulivo Via Ballino13/C ☎348 853 5245 🌐agriturismofioredulivo.it 它就在里瓦外的葡萄树和橄榄树林中间，这个简单、当代风格的民宿是一个宁静的地方，由自行车线路充分连接。**€75**

Hotel Antico Borgo Via A. Diza15 ☎0464 552 277 🌐bluhotels.it/hotel/lago-di-garda/riva-del-garda/hotel-antico-borgo 时髦的当代酒店，有清新的房间，色彩斑斓，还有一个可爱且可欣赏湖景的屋顶露台。**€120**

Ostello Benacus Piazza Cavour10 ☎0464 554 911 🌐ostelloriva.com 非常靠近中心区的青年旅舍，经营良好，有修缮过的两床、四床及多床房间。停车€3/24小时。11月至次年2月不营业。宿舍**€18**，双人间（两张单人床）**€44**

餐饮

Bella Napoli Via A. Diaz 29 ☎0464 552 139 这是老镇中心的一个可以愉快用餐的比萨饼店。有一个舒适的内饰和户外座位（适用于好天气），其它地方很难比得上这里的炭火烤比萨饼。餐费每人大约€8。11:30~14:30、17:30~午夜；周三不营业

La Colombera Via Rovigo 30 ☎0464 556 033 🌐lacolombera.it 这个极好的中档乡村餐馆在里瓦边缘地带的葡萄园中间，每晚都挤满当地人或美食家。这里的菜单包括丰盛简单的食物，服务热忱，你可以在一个愉快、幽雅的环境中进餐。

运动和其他活动

环绕加尔达湖——还包括伊德罗湖（Lake Idro）和莱德罗湖（Lake Ladro）——有多家赛马训练场，而且你可以以公道的价格租赁独木舟、山地自行车和风帆冲浪设备。各旅游局办事处及其网站有相关细节信息，然而，围绕**里瓦**、**阿科**（**Arco**）和**托尔博莱**的北岸才是体育活动的真正中心。可关注当地旅游局办事处信息。

水上运动

有很多当地机构提供**帆板运动**：新手可以选择个别授课（€45/小时）或者有各种不同级别的团体课（€70/3小时）。如果你是精于此技的老手，可以每天花€60租个帆船。**帆船运动**也很受欢迎，有初学者课程，在一艘小舢板或双体船中进行（€70/2小时），也可以自行租赁（€90/半天，取决于船的大小）。周边店铺多为当地人经营，包括🌐pierwindsurf.it，🌐vascorenna.com，🌐sailingdulac.com，🌐surfsegnana.it，🌐surflb.com和🌐gscharter.com 你可以在里瓦的Sabbioni湖滩上租独木舟（两人€35/天）。

攀岩、徒步和溪降运动

在湖区容易抵达的区域内有十余个好位置，适合进行**溪降运动**（只有4月至10月；半天€40~65，全天€75~110 🌐canyonadv.com或🌐Canyonadv.com）。几个公司提供更传统的**阿尔卑斯山活动**，包括自由攀岩、攀冰、铁索攀岩、徒步等。相关细节信息请关注🌐friendsofarco.it，🌐alpinguide.com和🌐guidealpinearco.com网站上最新公布的信息。

滑翔伞运动

滑翔伞运动，特别是在马尔切西内的巴尔多山附近，是观赏壮观湖景的好方式。详细信息请登录🌐timetofly.net和🌐paraglidingmalcesine.it查询。

19:00~21:30，周日还有 12:30~14:30；周三不营业

★ **Osteria Il Gallo** Piazza S. Rocco 12 ☎0464 556 200 🌐osteriailgallo.com 这是一个很棒的小地方，就在主广场的柱廊下面。有简单的、使用当地山区材料的小菜单，但业主可以制作出更多的菜。特兰托葡萄酒的优质葡萄酒单和悠闲的气氛使得这里是度过美好夜晚的一个上佳选择。12:00~14:30、18:00~22:00；11 月至次年 2 月周一不营业

托尔博莱（Torbole）

托尔博莱在里瓦以东 4 千米，在 15 世纪米兰与威尼斯的战争中扮演了一个重要角色。当时，一支战舰舰队在这里被拖过陆地并下到湖里。今天，水仍然主宰着这里，因为托尔博莱的主要娱乐是帆船和帆板运动，狂热爱好者们被托尔博莱理想的风力条件所吸引，从全欧洲涌来这里。

旅游信息 托尔博莱

旅游局 在镇中心和栈桥之间的湖滨地带上（Lungolago Conca d'Oro 25；5 月至 9 月：周一至周六 9:00~13:00、15:00~19:00，4 月：周二至周日 9:30~12:40、14:30~18:30，10 月至次年 3 月：周一至周六 9:30~12:40、14:30~18:00 ☎0464 505 177 🌐gardatrentino.it）。旅游局及其网站有很多自炊式公寓和附近住处的名单。

住宿

Lido Blu Via Foci del Sarca1 ☎0464 505 180 🌐lidoblu.com 在 Sarca 河河口陆地的一个修长的岬角上，远离交通，这个四星级酒店有一些很棒的湖滩和明亮而清新的房间，深受度假家庭欢迎。它有自己的水上运动中心。淡季可以砍价（全年营业）。**€180**

Villa Verde Via Sarca Vecchio15 ☎0464 505 274 🌐hotel-villaverde.it 这是一个相当好的、现代化三星级酒店，在一个宁静的环境里，靠近河，有自己的游泳池和花园。不可使用信用卡。**€90**

马尔切西内（Malcesine）

位于湖滨地带的小村**马尔切西内**占据着一个山岬，背后是巴尔多山的斜坡。它位于托尔博莱以南 14 千米处，被一个中世纪城堡的城垛俯瞰——这座城堡作为意大利人湖滨度假的完美背景，却至今鲜为人知。在旺季，小路上塞满度假者，也是北欧人举行婚礼的一个非常流行的选择。

斯卡里杰拉城堡（Castello Scaligera）

Via Castello · 每天：9:30~19:30，11 月至次年 3 月：周六和周日 11:00~16:00 · €6

马尔切西内的主要风景是 13 世纪的**斯里利杰拉城堡**，像西尔米奥内的城堡（见 p.272）一样，由维罗纳的德拉·斯卡拉家族建造。1786 年，德国诗人哥德曾因被怀疑是一名间谍而被逮捕，短暂监禁在这里：他在描绘该城堡塔楼的草图时被抓住，这些塔楼至今还在老村庄上方隐现。

巴尔多山（Monte Baldo）

缆车：3 月至 10 月：每天 8:00~19:00，每 30 分钟一班 · €19 往返 · 🌐funiviadelbaldo.it

为了观赏远景的瑰丽变化，呼吸山区的新鲜空气，你可以上到巴尔多山。山上有标记清晰的徒步小道，或者你可以乘**缆车**（funivia），它在 10 分钟内上升 1600 多米。这趟旅行完全值得，慢慢旋转的缆车为你带来了湖泊和山脉的壮观景色。山顶的人行道可引导你探索山脊。

对于想把自行车运到山顶上的骑行者来说，一天有几段特殊旅行；你可以在 Bike XXX treme **租一辆山地自行车**，它在缆车旁（☎045 740 0105），并沿容易骑行的小径进行一个全景式浏览一直下到岸上。夏季的步行者和冬季的滑雪者都要准备好排队。

抵达和旅游信息 马尔切西内

乘巴士 巴士站在湖边主路上；老村在其下方。
目的地 里瓦（大约每小时 1 班，30 分钟）；托尔德尔贝纳科（大约每小时 1 班，35 分钟）；维罗纳（大约每小时 1 班，1 小时 45 分钟）。

乘船 从中央广场 Statuto 广场出发，有阶梯的小路向下到老港口和内河码头。汽车渡轮横越到利莫内而定期渡船前往湖周围的终点站。

旅游信息 主旅游局办事处在主路上的巴士站旁（Via Gardesana 238；周一至周六：10:00~13:00、14:00~18:00，周日 10:00~16:00 ☎045 740 0044 Ⓦvisitgarda.com 或 Ⓦtourism.verona.it），有一个分部在内河码头附近（Via Capitanato 8；周一至周六 9:00~13:00、15:00~19:00；5 月至 10 月还有周日 9:00~13:00 ☎045 740 0837 Ⓦmalcesinepiu.it）。

住宿

马尔切西内的很多酒店都被旅行社预订了，其他很多酒店在复活节前后和夏季高峰季节会要求半膳和最少住三夜。大多数酒店冬季从 10 月中旬至复活节不营业。

Aurora Piazza Matteoti10 ☎045 740 0114 Ⓦaurora-malcesine.com 这是较好的、灵活的、廉价的住宿选择，在老路中心，有空调。**€70**

Europa Via Gardesana173 ☎045 740 0022 Ⓦeuropa-hotel.net 这个别致的四星级酒店，有豪华的当代内饰，就在镇北主路的湖边。拥有自己的沙砾湖滩、游泳池、停车、温泉区和一个极好的餐馆。11 月至次年 2 月不营业。**€180**

餐饮

马尔切西内中心区的大多数餐馆都相当乏味，服务较差但地理位置都不错。如果仔细选择，或者走出村庄中心，你将发现一些烹饪、服务和气氛都很棒的餐馆。

Al Corsaro Via Paina17 ☎045 658 4064 Ⓦalcorsaro.it 当代风格的餐馆，隐藏在城堡墙底部，在其私有的湖滩上，只能从水上看见。以新捕的湖鱼做菜，有无数种不同做法：这是一个悠闲舒适的现代环境，可以在其中享受令人难忘的讲究的美食。人均约€ 40。周一至周五 19:00~22:30，周六和周日 12:30~15:00、19:00~22:30

La Pace Via Castello1，Port Vecchio ☎045 740 0057 Ⓦvecchiamalcesine.com 这是一个漂亮的地方，在老港口附近的城堡下，在较凉爽的日子吃一顿舒适的饭非常好，夏季有很多桌子摆在外面。一盘好吃的意大利面将使你花费大约€ 10。每天 10:00~22:30；11 月和 12 月不营业

Speck Stube Via Navene Vecchia139 ☎045 740 1177 在一个可爱的乡村环境中，橄榄树林中间，丰盛的叉烤肉被端到木三角桌上，可以与啤酒一起吃下。通常厨房每天 12:00~ 午夜工作。每天 12:00~23:00；11 月至次年 2 月不营业

4

布伦佐内（Brenzone）

马尔切西内以南，地形细长的社区**布伦佐内**包括数个湖边村庄，点缀在 5 千米长的湖岸线上，还有一群小村依附着上面的山坡。在滨水区的小村波尔图（Porto）的旅游局办事处可提供在小山里**徒步和山地骑行**的地图和信息——包括 33 号小路（Path 33），从波尔图一路攀登（大约 2 小时 15 分钟），经过一段陡峭的、景色优美的森林小径，抵达**上普拉达**（Prada Alta），这是一个位于海拔 1000 米的小村庄。其他小路还通向一座罗马别墅、两座 11 世纪教堂和气氛独特的被弃的中世纪小村坎波（Campo）的遗迹。

波尔图向南走很短的路程，就是布伦佐内的中心 Magugnano——实际上只不过是水边的一小群小巷。它是吃一顿安静的饭的一个理想地方：凝视湖面，观察渡船滑入仅仅 10 米远的湖。向南 1 千余米，**卡斯泰莱托**（Castelletto）有两家值得推荐的餐馆。

住宿 布伦佐内

Hotel Brenzone 内河码头的正对面 ☎045 742 0388 Ⓦhotelbrenzone.com 于 1911 年建造，公共房间还有一种迷人的老式气氛；客房已经进行了现代化改造，还有来自经营它的家族的真诚欢迎。10 月中旬至次年 4 月中旬不营业。**€110**

Locanda San Marco Piazza S. Marco 22, Pai di Sopra ☎045 726 0004 Ⓦlocandasanmarco.it 在这个湖上的小村庄里，在徒步和骑自行车的小径中间，这个相当好的家族经营的旅馆最近已经将所有简朴的房间修缮一新。还有一个小游泳池和提供当地美味的餐馆。**€80**

Santa Maria Via Benaco 14 ☎045 742 0555 Ⓦbertoncellihotels.it 这个简朴的家族经营的三星级酒店位于湖边一处可爱的位置。房间标准而舒服，很多有阳台，还有一个有顶的游泳池和小花园。**€100**

餐饮

Al Fassa Via Nascimbeni 13, Castelletto ☎045 743 0319 高度推荐的餐馆，有一个令人愉快的湖边露台，提供非常美味的，以湖鱼为原料的菜。自制的汤团与鱼和时令蔬菜的创造性结合令人称赞。还有一个很好的葡萄酒单。人均约€35。12:30~次日2:00、19:00~23:00；冬季周二不营业

Al Sole Via Imbarcadero, Castelletto ☎045 659 9035 这些位于水边的桌子俯瞰小港口，并且避开了道路的噪声，是享受用炭火烤制的脆比萨饼（大约€10）的完美之地。12:30~14:30、19:30~23:00；冬季周三不营业

托里德尔贝纳科（Torri del Benaco）

托里德尔贝纳科位于布伦佐内南13千米，是湖这边最漂亮的村庄之一。建造于10世纪的城墙还部分耸立着，特别是湖滨地带城堡的西塔，1383年由维罗纳的德拉·斯卡拉进行了翻修。在之后的几个世纪里，托里一直是一个金融中心，控制贸易并征收关税。

托里的老中心有一条长长的鹅卵石街道——**但丁大道**（Corso Dante），它与隧道小巷交叉，两边排满成熟的石头房屋，这些石屋安静又迷人。拥有燕尾状城垛的**斯卡利杰罗城堡**守卫着村庄一端优雅的港口，而北端有一座绿色公园和一片鹅卵石湖滩。

斯卡利杰罗城堡（Castello Scaligero）

每天：9:30~12:30、14:30~18:00 · €5 · ⓦ museodelcastelloditorridelbenaco.it

现在，斯卡利杰罗城堡变成了一个展馆，展示着当地的渔业和橄榄油制造传统以及该地区史前岩石雕刻品。

该城堡还以拥有湖上最古老的，仍在工作的limonaie（暖房）之一而自豪。它建于1760年，建造目的是在天气寒冷时保护柠檬树（见框中内容，p.271）。

抵达和旅游信息　托里德尔贝纳科

乘巴士 巴士在主路Gardesana大街上的巴士站停靠，在旅游局办事处附近。

目的地 马尔切西内（大约每小时1班，35分钟）；里瓦（大约每小时1班，1小时）；维罗纳（大约每小时1班，1小时15分钟）。

自驾车 如果你自驾车，要把车停在城墙边的凭票泊车停车场（冬季免费）：因为老中心禁止汽车入内。

乘船 定期服务覆盖湖上的各点，以及全年运营的Toscalano-Maderno的汽车渡轮。

旅游信息 旅游局就设在村南主停车场旁主路上的木建筑里（Via Flli Lavanda 3；6月至8月：每天9:00~13:00、15:00~19:00，否则有时间限制 ☎045 722 5120 ⓦinfotorri.it）。有关于进入后面小山的徒步，包括到7千米远的青铜时代岩石雕刻品的信息。

住宿

Del Porto Lungolago Barbarani ☎045 722 5051 ⓦhoteldelportotorri.com 这个酒店位于村庄中心，时尚的房间铺有木地板，还有现代化的浴室。它的一个别墅里还有四套吸引人的公寓，有远离水的花园和游泳池。€270

Gardesana Piazza Calderini 20 ☎045 722 5411 ⓦhotel-gardesana.com 这个酒店在一个无与伦比的位置——港口边，它曾经招待邱吉尔、玛丽亚·卡拉斯、劳伦斯·奥利维尔和费雯·丽等人。这里三星级的房间住起来十分舒服，不同的房间有不同的风景，你可以在港口和城堡风景或湖上风景之间进行选择（有或没有阳台）。€140

★ **Garni Onda** Via per Albisano 28 ☎045 722 5895 ⓦgarnionda.com 这是一个廉价酒店，离中心区100米。每个简朴但清洁的房间都有自己的阳台或露台，而友好的业主提供了一流早餐和很多关于骑自行车和当地餐馆的信息。11月至次年2月不营业。€78

餐饮

Gardesana Piazza Calderini 20 ☎045 722 5411 可以预订一张栏杆旁的桌子，那将是十分浪漫的用餐场所。特色菜湖鱼在一个精致有趣的环境中提供，服务优质。12:30~14:30、19:00~22:30

★ **Trattoria agli Olivi** Via Valmagra 7 ☎045 722 5483 ⓦagliolivi.com 这个可爱的餐馆提供该地区一些最好吃的食物，并且可以砍价。在橄榄树林中间，镇上的山坡上，有一个壮观的湖景露

台。12:30~14:30、19:00~22:30

Trattoria Bell'Arrivo Piazza Calderini 10 ☎045 629 9028 一个舒适的小餐馆，有异乎寻常的好食物，价格公道。天气好时可以在外面的葡萄树下用餐。周二至周日：12:30~14:30、19:00~22:30

圣维吉利奥角（Punta San Vigilio）

在托里以南4千米处，就是圣**维吉利奥角**，它是主路旁的一处私人海角。有一个迷人且配套齐全的付费湖滩Parco Baia delle Sirene（4月：周六和周日10:00~19:00，€5；5月至6月中旬：每天10:00~20:00，€8，或15:00后€5；6月中旬至9月中旬：每天9:30~20:00，€11，或14:30后€8，或16:30后€5 Ⓦ parcobaiadellesirene.it），以及一个历史悠久的**酒店**，在一所16世纪别墅里，此外，还有被橄榄树和柑橘林包围的小酒馆（见下文）。

住宿和餐饮　　圣维吉利奥角

Locanda San Vigilio Punta San Vigilio ☎045 725 6688 Ⓦ locanda-sanvigilio.it 这是一个浪漫得无法想象的酒店，是丘吉尔和其他国家领导人特别喜爱的一个地方，只有7个双人间和少数套间，在一个美丽的湖边位置，在橄榄树林和柏树林中间。€550

Taverna San Vigilio Punta San Vigilio ☎045 725 6688 Ⓦ locanda-sanvigilio.it 这个小巧的马蹄形港口边酒店是制造假日回忆的最好地方。在这里吃一天的快餐花消也会很高，但是来一杯落日晚饮或清晨咖啡，你所花每一分钱都是值得的。夏季晚上，这里还有一个自助餐。布置在旁边的橄榄树林里，对公众开放。9:00~22:00；周日晚上和12月至次年2月不营业。

巴德利诺（Bardolino）

圣维吉利奥角以南大约4千米，是整洁的**巴德利诺**，它是清淡的红巴多利诺葡萄酒的家乡。9月中旬的葡萄酒节（Festa dell'Uva）值得参与，此外，漫步被棕榈和松树遮荫的青葱步行区也是大受欢迎的活动。周四，步行区会举办每周一次的市集。

如果你有自己的交通工具，可以从旅游局办事处拿一张地图，并沿**巴多利诺大道**（Strade del Bardolino）（Ⓦ stradadelbardolino.com）出发，享受内陆的乡村，途中游览葡萄酒厂和橄榄油厂。

抵达和旅游信息　　巴德利诺

乘船 巴德利诺与湖区上下的村镇连接得都很好，既有定期渡船也有快速渡船服务（见p.259）。

乘巴士 62、64路巴士全年从维罗纳到里瓦德尔加尔达运行，途中在巴德利诺停。

目的地 马尔切西内（每小时1班，50分钟）；佩斯耶拉（每小时1班，25分钟）；里瓦（每天6班，1小时15分钟）；托里德尔贝纳科（每小时1班，15分钟）；维罗纳（每天6班，1小时5分钟）。

旅游信息 旅游局（Piazzale Aldo Moro；9:00~13:00、15:00~19:00 ☎045 721 0078 Ⓦ tourism.verona.it）。

住宿和餐饮

Biri Via Solferino 13 ☎045 721 0873 在这个后街小巷中的小餐馆里，提供物超所值的当地特色美食，可以与高品质的当地葡萄酒一起吃下。要记得品尝tagliata di manzo al rosmarino（烤牛肉片加迷迭香），可以对当地较多吃到的湖鱼类菜肴的一个口味调剂。周二至周日：12:30~14:30、19:00~22:30

Cà Castellani Strade Galeazzo1 ☎045 721 1698 Ⓦ agriturismocastellani.com 在离湖2千米的葡萄园中间，这个吸引人的度假农庄有少数双人间和明亮的现代公寓（睡2~7人），还有一个大花园和游泳池。€80

拉齐塞（Lazise）

巴德连诺再向南5千米，被城墙围绕的小村**拉齐塞**曾经是一个重要港口，并保留了一座极上镜的城堡。港口上有一个有列拱的中世纪**海关**。今天，村庄四周满是咖啡馆、比萨饼店和度假的人群，但也保有其吸引人的特性，有一些独特的角落。周三主广场上每周一次的市集十分热闹。淡季，当它恢复为一个昏昏欲睡的湖边村庄时，更有魅力。

抵达和旅游信息

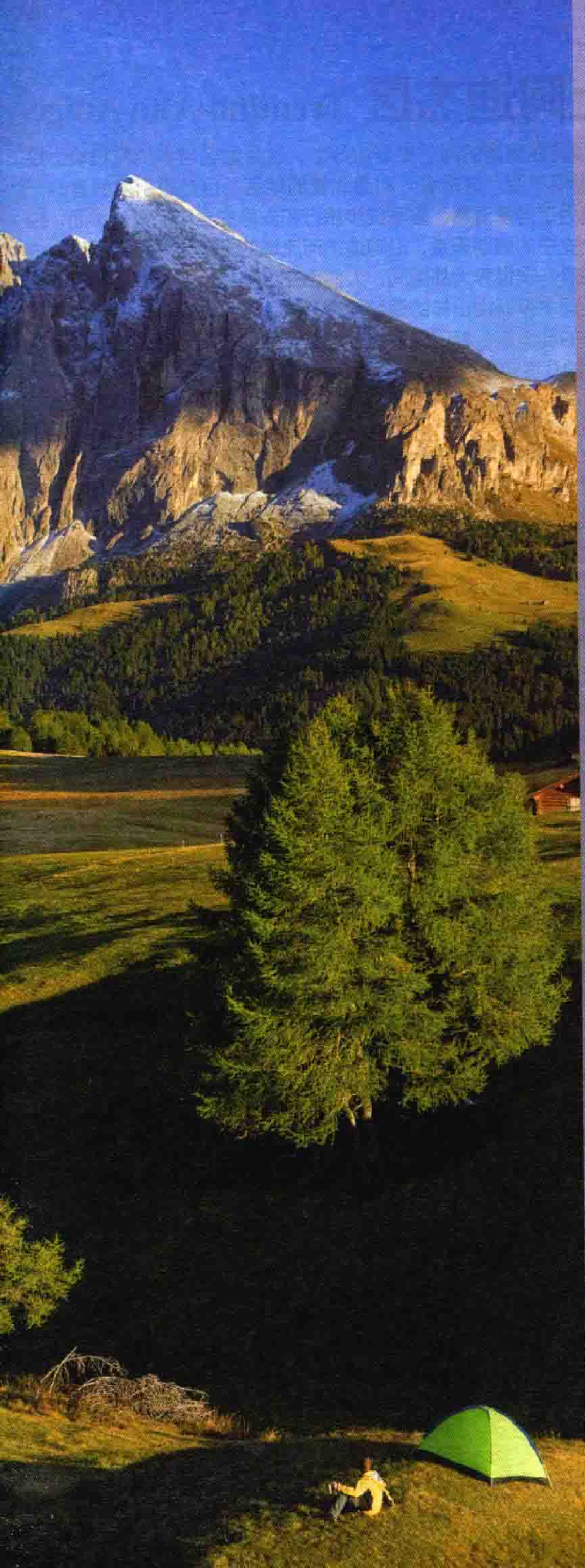
乘船 内河码头就在小港口旁边，村庄的步行中心。船只前往湖南部周边的其他景点；冬季班次大大减少（见 p.244）。

乘巴士 拉齐塞在从维罗纳到里瓦德尔加尔达的巴士主线路上，该线路全年运行。

目的地 马尔切西内（每小时 1 班，1 小时）；佩斯基耶拉（每小时 1 班，15 分钟）；里瓦（每天 6 班，1 小时 25 分钟）；托里德尔贝纳科（每小时一班，25 分钟）；维罗纳（每天 6 班，55 分钟）。

旅游信息 旅游局（Via Francesco Fontana 14；每天：9:00~13:00、15:00~19:00 ☎ 045 758 01 14 🌐 tourism.Verona.it）。





特伦蒂诺—上阿迪杰区



阿尔卑斯休斯山

5

特伦蒂诺—上阿迪杰区 Trentino-Alto Adige

特伦蒂诺—上阿迪杰地区横跨在高高的阿尔卑斯山脉上，这片地区与奥地利和瑞士接壤，历史渊源复杂，文化界限模糊不清。这是意大利最北端的地区，也是吸引度假者的一个好地方——人们来这里主要是为了冬季滑雪、夏季徒步旅行和安静的全年街景。然而，过去这个地区并不像今天这样是个安宁的假期天堂，沿阿迪杰河流域的一串城堡是这里作为中世纪政治的肉搏战场的证明。在第一次世界大战期间，人们也在这里目睹了长期而残忍的战斗，意大利军队与奥地利军队在阿尔卑斯山山脊的荒芜地带开战，难分胜负。如今，大群衣衫鲜亮的滑雪者和强健的穿靴子的徒步旅行者已经取代了军队，他们在阳光明媚的山坡上操作着雪橇和滑雪板，在引人注目的几百条小径上分别行进。

顾名思义，特伦蒂诺—上阿迪杰区由两个地区组成：一个地区是**特伦蒂诺**，在南部，那里有 98% 的人讲意大利语，而烹调风格和建筑主要属于南方而不是阿尔卑斯山。另一个地区是**博尔扎诺**，也称为南蒂罗尔和上阿迪杰，这片周边多山的地区，直到第一次世界大战结束才加入意大利（见 p.306 框中内容）。这里，洋葱形圆屋顶的教堂点缀着葡萄园和森林，街道标记用德语和意大利语，而风景有来自格林兄弟的插画的味道。德语是其支配语言——尽管来自意大利南方的移民除了意大利语外很少讲任何其他语言。特伦蒂诺和上阿迪杰都从中央政府享有自治，并有意大利国内最高的生活标准之一。

该地区由贫瘠的、凹凸不平的**多洛米蒂山脉**的岩石墙主宰。这些巨大的山丘是欧洲一些最引人注目的山峰，充满神话和传说，并已经在 2 亿年的历史中被侵蚀成一系列神秘而令人惊奇的尖岩、塔和小尖塔。2009 年，由于其独特的地质状况，该地区被联合国教科文组织加入了世界自然遗产清单中。据科学推测，这个地区在大约 2.5 亿年前就开始有生命，生命起源于古地中海下面一个巨大的珊瑚礁，那里多变的生态系统拥有大量的稀有植物群和动物群。大量缆车从点缀该地区周边的小旅游地升起，使你能够在 2000~3000 米的高度行进，而不需要任何专业训练（例如健壮的体魄或专门的攀岩技术）。充分标记的小径网络和详细的、当地出版的地图意味着你可以很容易地进行任何长度的旅行，从一个悠闲的日间远足到一个两周的艰苦跋涉。

别被徒步旅行装备和滑雪杖吓到，这个美好的行程还可以在舒服而奢侈的温泉区酒店里感受。这些酒店提供一流的地方美食和一系列独特的享受，从泡温泉到精心设计的“干洗”，包括躺在羊毛或高山草里。

在下面山谷里，特伦蒂诺—上阿迪杰有一片繁荣的**文化景点**，包括有两座最先进的当代画廊：一个是**现当代艺术博物馆**，在罗韦雷托，乘火车从特伦托出发，经过很短的路程即可到达；另一个是博尔扎诺的**博物馆**美术馆。该地区的首府**特伦托**有一个有趣的老中心和迷人的山区风景，而**博尔扎诺**是上阿迪杰的首要城镇，有令人羡慕的生活品质，并且是探索该地区的一个有魅力的基地。这里最吸引人的，是著名的“冰人”（见 p.307），他有一个完全为他建造的博物馆。遍植**葡萄园**的青翠山坡可以作为葡萄酒大道品尝线路的游览部分，山谷间长满了苹果树，是南蒂罗尔美味的苹果派（strudel）的主要材料来源。

特伦托和博尔扎诺都是交通枢纽，乘火车经由维罗纳和因斯布鲁克可抵达，也可乘巴



在卡纳泽伊滑雪

旅游重点

❶ **山中小屋** 在欧洲中部一些最与世隔绝且景色最丰富的地点。见 p.291

❷ **现当代艺术博物馆** 位于罗韦雷托，是意大利最好的艺术博物馆之一，有不可错过的永久收藏和安排得当的临时展览。见 p.296

❸ **在佩尔—圣马蒂诺山徒步旅行** 多洛米蒂山脉最壮丽的地区之一，是高海拔徒步小径的一个很棒的选择。见 p.301

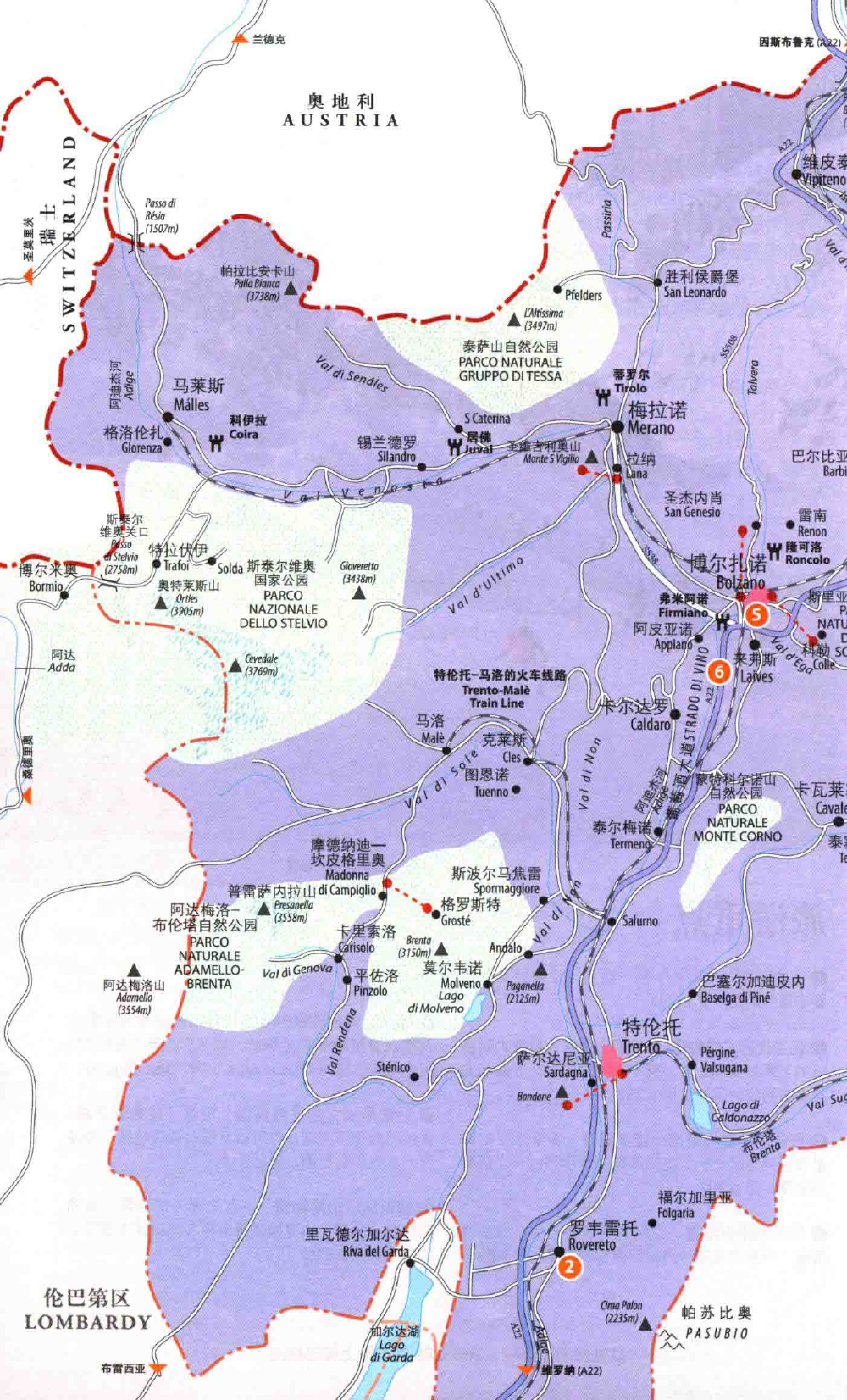
❹ **在卡纳泽伊滑雪** 中间的斜坡是一条巨大的滑雪道，你在这里花一周时间滑雪的长度将是其他雪道的两倍。见 p.304

❺ **冰人** 博尔扎诺的考古博物馆的明星展品是令人难以置信地保护完好的"冰人"，于 1991 年在阿尔卑斯山脉的 Özaler Alps 山被发现。见 p.307

❻ **沿葡萄酒大道品尝美酒** 沿着"葡萄酒之路"穿过阿迪杰河流域，你可以尽情品尝该地区一些最好的食物和葡萄酒。见 p.311

❼ **梅斯纳尔山博物馆** 在这个迷人而独特的博物馆的四个分部，你可以了解世界各地山区丰富多彩的文化。见 p.315

这些旅游重点在 p.288~289 的地图上都已标注



奥地利
AUSTRIA
瑞士
SWITZERLAND
伦巴第区
LOMBARDY
兰德克
因斯布鲁克 (A22)
圣莫里茨
Passo di Résia (1507m)
帕拉比安卡山
Palla Bianca (3738m)
L'Altissima (3497m)
Pfelders
胜利侯爵堡
San Leonardo
泰萨山自然公园
PARCO NATURALE GRUPPO DI TESSA
Passiria
维皮泰
Vipiteno
Val di Sendles
马莱斯
Málles
格洛伦扎
Glorenza
科伊拉
Coira
阿迪杰河
Adige
蒂罗尔
Tirolo
梅拉诺
Merano
S Caterina
锡兰德罗
Silandro
居佛
Juval
圣维吉利奥山
Monte S Vigilio
拉纳
Lana
Val Venosta
Talvera
SS508
巴尔比亚
圣杰内肖
San Genesio
雷南
Renon
隆可洛
Roncolo
博尔扎诺
Bolzano
SS38
斯泰尔维奥关口
Passo di Stelvio (2758m)
特拉伏伊
Trafoi
Solda
斯泰尔维奥国家公园
PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO
Gioveretta (3438m)
博尔米奥
Bormio
奥特莱斯山
Ortles (3905m)
Val d'Ultimo
弗米阿诺
Firmiano
阿皮亚诺
Appiano
来弗斯
Laives
科勒
Colle
Val d'Ega
阿达
Adda
Cevedale (3769m)
特伦托-马洛的火车线路
Trento-Malè Train Line
卡尔达罗
Caldaro
STRADO DI VINO
葡萄酒大道
A22
马洛
Malè
克莱斯
Cles
图恩诺
Tuenno
Val di Sole
Val di Non
阿迪杰河
Adige
泰尔梅诺
Termeno
蒙特科尔诺山自然公园
PARCO NATURALE MONTE CORNO
卡瓦莱
桑德里奥
摩德纳迪一坎皮格里奥
Madonna di Campiglio
斯波尔马焦雷
Spormaggiore
普雷萨内拉山
Presanella (3558m)
格罗斯特
Grosté
阿达梅洛-布伦塔自然公园
PARCO NATURALE ADAMELLO-BRENTA
卡里索洛
Carisolo
Brenta (3150m)
Andalo
Salurno
阿达梅洛山
Adamello (3554m)
Val di Genova
平佐洛
Pinzolo
莫尔韦诺
Molveno
Lago di Molveno
Paganella (2125m)
巴塞尔加迪皮内
Baselga di Piné
特伦托
Trento
Val Rendena
Sténico
萨尔达尼亚
Sardagna
Pérgine Valsugana
Bandane
Lago di Caldonazzo
Val Sugana
布伦塔
Brenta
福尔加里亚
Folgaria
里瓦德尔加尔达
Riva del Garda
罗韦雷托
Rovereto
Cima Palon (2235m)
帕苏比奥
PASUBIO
加尔达湖
Lago di Garda
布雷西亚
维罗纳 (A22)



特伦蒂诺—上阿迪杰区
旅游看点
❶ 山区避难所
❷ 现当代艺术博物馆
❸ 在佩尔—圣马蒂诺山徒步旅行
❹ 在卡纳泽伊滑雪
❺ 冰人
❻ 沿葡萄酒大道品尝美酒
❼ 梅斯纳尔山博物馆
奥地利
AUSTRIA
Gran Pilastro (3510m)
Aurina
坎波图雷斯 Campo Túres
Val Pusteria
布鲁尼科 Brunico
Rienza
圣洛伦佐 San Lorenzo
Longega
圣坎迪多 San Candido
多比亚科 Dobbiaco
San Vigilio di Marebbe
Lago di Braies
富内斯-塞内斯-布拉伊斯自然公园
PARCO NATURALE FANES-SENNES-BRAIES
多洛米蒂-塞斯托自然公园
PARCO NATURALE DOLOMITI DI SESTO
诺瓦塞拉修道院 Novacella
布雷萨诺内 Bressanone
普茨—奥德勒自然公园
PARCO NATURALE PUEZ-ODLE
Croda Rossa (3139m)
Pederù
Val di Funes
Tre Cime di Lavaredo (2999m)
Cristallo (3221m)
Lago di Misurina
奥蒂塞伊 Ortisei
圣克里斯蒂娜 S. Cristina
Val Gardena
Passo di Gardena (2121m)
Passo Tre Croci (1814m)
科瓦拉 Corvara
Tofane (3243m)
科尔蒂纳丹佩佐 Cortina d'Ampezzo
威尼托区 VENETO
Passo di Sella (2234m)
Sella (3151m)
Passo di Valparola
Passo di Falzarego
ALPE DI SIUSI
Sasso Lungo (3179m)
Passo Pordoi (2239m)
阿拉巴 Arabba
Antelao (3263m)
卡拉尔佐 Calalzo
卡纳泽伊 Canazei
Lago di Fedaia
维戈迪法萨 Vigo di Fassa
Val di Fassa
Marmolada (3343m)
阿莱盖 Alleghe
Pelmo (3168m)
Piave
Passo di Costalunga (1745m)
莫埃纳 Moena
Passo di San Pellegrino (1918m)
Civetta (3218m)
弗留利—威尼斯朱利亚区
FRIULI-VENEZIA GIULIA
乌迪内
Val di Fiemme
Panevéggio
Passo di Rolle (1970m)
Pale di San Martino (3192m)
圣马蒂诺—迪卡斯特罗扎 San Martino di Castrozza
帕纳维焦自然公园
PARCO NATURALE PANEVÉGGIO
Val Canali
Passo di Cereda (1369m)
Fiera di Primiero
Cima d'Asta (2847m)
梅扎诺 Mezzano
伊梅尔 Imer
贝卢诺 Belluno
Piave
丰托索 Fonzaso
费尔特雷 Feltre
维托利奥威尼托 Vittório Veneto
N
Brenta
Piave
威尼托区 VENETO
A27
威尼斯
利恩茨&萨尔茨堡
的里雅斯特
0 10 千米

5

当地美食

上阿迪杰的烹饪风格体现了纯粹的德国传统，而特伦蒂诺烹饪把山区的影响与更熟悉的意大利滋味相融合。在一天徒步旅行或滑雪后，游客可以利用这里丰盛的传统美食来补充能量。这里的农产品通常拥有较高的品质，甚至在最简单的山区小屋里也是如此。当地厨师正在改良老食谱，以便制作出更多、更方便的菜肴。在我们下文列举的较贵的餐馆，完全值得尝试一下这些新菜。

一顿**传统菜肴**以某种意大利腊肠（当地方言是 lucanicche）开始，常常是纸一样薄的咸牛肉片，或提洛尔土豆丸子（canederli），常常在肉汤（brodo）中端上来。你还将看到菠菜原意面（strangolapreti）和菠菜馅意式饺子（schlutzkrapfen）。新鲜的湖和河鱼、禽类和兔肉作为主菜是最受欢迎的，如野菜炖牛肉或煮熏制好的猪肉搭配德国泡菜一样。餐后甜点常常用苹果、梨子或者李子制作，这些水果都产自当地果园。其他甜食还包括奥地利苹果馅饼（apfel strudel）、萨赫蛋糕（sachertorte）和皇家薄酥糕（kaiserschmarren）——一种加入葡萄干的煎薄饼。

对于美食和葡萄酒爱好者而言，每年旅游的最佳时机是秋季，即 Törggelen 季节。此时，每个人都前往山上品尝新酒并吃山火腿和烤栗子，随后通过步行把它们都消化掉。

葡萄树自罗马时代前就在这里培育，而且特伦蒂诺—上阿迪杰比意大利任何其他地区生产的 DOC **葡萄酒**都多。其中，最著名的是 Pinot Grigio 和 Chardonnays，它们明亮而芬芳，因为葡萄在高海拔且低温的条件下生长。这里还为葡萄酒厂商了优秀的用传统工艺酿造的起泡葡萄酒的原料，通常以意大利苏打白葡萄酒 Trentino Classico 的商标在市场上销售。虽然这里的白葡萄酒品质非常出色，但当地葡萄酒厂商实际上更多制造的是红葡萄酒，常常使用本地品种，像 Teroldego 和 Schiava（在讲德语的地区称为 Vernatsch, 下同）。由 Schiava 酿造的红葡萄酒在新酿期口味极佳；留意淡红的 Kalterersee（Caldaro）和更丰富、更有葡萄味的 St Magdalene（Santa Maddalena）；那些由 Lagrein 葡萄品种酿造的更醇厚，诸如浓烈的、黑色的 Lagrein Dunkel，或来自在格里斯的博尔扎诺葡萄园的 Kretzer rosè。其他值得推荐的是来自特伦蒂诺的拉吉山谷稀有的 vino santo（不要与托斯卡纳的 vin santo 混淆），它是一种甘美的甜酒，由当地的 Nosiola 葡萄酿造。

士从贝加莫及其他机场抵达。景色优美的多洛米蒂大道连接博尔扎诺与科尔蒂纳丹佩左。**梅拉诺**在西北部，是另一个中心，韦诺斯塔山谷及其侧谷可带你深入**斯泰尔维奥国家公园**的山中，它横跨与伦巴第区的边界。

周边交通

特伦蒂诺—上阿迪杰区

乘巴士 值得注意，省际巴士公司在其省内的城镇服务，一些看上去他们应该到达的地方，比如博尔扎诺，其实到不了。如果利用公共交通工具，那么，你的线路规划一定要基于一次探索一个省。自行车可以存放在出城巴士的行李箱里（有两辆自行车的空间，服务原则是先到先放），这样可以避免长途上坡的艰苦。注意，这里夏季属于旅游旺季，而在周六，巴士频率大大减小，周日和公共假日则更少。关于特伦蒂诺境内的联运巴士的信息，你可以访问 Ⓦ ttesercizio.it；上阿迪杰境内联运巴士的信息访问 Ⓦ sii.bz.it；在科尔蒂纳周边穿过多洛米蒂山脉的巴士的信息在 Ⓦ dolomitibus.it 上可得到。

乘火车 火车绝对是在博尔扎诺与特伦托之间游走的最好方式。这里有频繁的快车服务，并可以抵达博尔扎诺以北更大的城镇。骑自行车的人可以把自行车装载到私营特伦托—马洛线上的某些火车上（见 p.299）。关于在线时间表，访问 Ⓦ fsitaliane.it。

自驾车 自驾车是游览该地区一种很棒的方式，但陡峭的上坡路、不稳定的意大利司机和缓慢移动的旅游巴士，使得手握方向盘的生活变得伤脑筋且令人沮丧。迂回着延伸的平坦柏油路也深受来自骑摩托车穿行欧洲的人们的喜爱，所以，请随时观察反光镜。如果你不是在夏季的月份驾驶，很多关口可能是关闭的，直到复活节后很长时间。临近的路上都有标记，指示关口是否开放，或者你可以致电 Ⓣ 0471 200 198 询问路况信息。南蒂罗尔的官方网站 Ⓦ south-tirol.com 也有冬季道路报告。最后，请注意，在勃伦纳山口与罗韦雷托之间的汽车高速公路是一条收费路。

活动

徒步旅行

意大利阿尔卑斯山的这个部分提供了一些使人愉快的徒步旅行小径，常常可以在同一天感受降雪、冰冻和灼热的太阳。这里有大量机会进行白天徒步：线路是充分确定的并且标记清晰，而在本章一些极好的风景区的介绍中也有关于徒步的建议。你还可以考虑选择一条较长的路，称为 alte vie（字面意思是“大路”）。这些路中有四条在普斯特拉

亚山谷（Pustertal）与威尼托之间南北延伸；有四条从伊萨尔科山谷（Eisacktal）南部出发；还有两条从博尔扎诺出发，沿途有大量山区小屋可供人吃饭和过夜。有一些最初的上坡路是陡峭的，但一旦你上到了山脊上，路就变得平坦起来，并可欣赏到山谷和冰河的惊人景色。部分道路是暴露的，或者有雪覆盖它们，但通常有绕路可走以避开这些。

山中小屋

山中小屋（nrifagi）网络使你可以在高海拔的地方停留，而不必下到山谷吃住。这些山中小屋建造得很坚固，通常是两或三层建筑，它们提供宿舍住处（常常是双人或四人间，如果你提前很长时间预订）、膳食和一个酒吧。现在，大多数有热水淋浴。提供毯子，但你必须带自己的睡袋，如果没有，通常可以在小屋花大约€ 10 买一条。这些小屋由热情而敬业的员工运营，从 6 月 20 日一直开放到 9 月末，很多在滑雪季节也运营。我们已经给出了开放时间作为参考，但这些还可能根据天气条件调整。如果你在计划一个长途跋涉，依靠山间小屋膳宿，那么，你一定要提前打电话。你也许认为该地方不大可能被一个大行旅游团挤满，但考虑到山上恶劣的条件，没有人会被拒绝进入山间小屋，无处可去的人只能选择酒吧内的一张床垫，或者，陷入绝境，住进鸡窝里。如果你是 Club Alpino Italiano（ⓦ cai.it）的成员，在 CAI 运营的山中小屋过夜的费用是大约€ 12；非会员预期付大约€ 25，但除非你自己带食物，否则，就准备为一张铺位、早餐和正餐支付€ 40~50。对于在一些偏远的地方享用到丰盛的家庭烹饪和当地葡萄酒来说，这个价格是物超所值的。大多数山间小屋都可以进行应急呼叫，呼叫 Soccorso Alpino（阿尔卑斯山援救），请拨 ⓣ 118。避难所的名单在网上可查到 ⓦ trentinorifugi.com 和 ⓦ suedtirol-ferien.it。

旅游信息

地图 要计划独自穿越多洛米蒂山脉的线路，你需要买 Kompass 的比例尺为 1:50000 的地图，在该地区的每个书店和旅游局办事处都有出售。在你出发前，你可以在 ⓦ kompass.de 上核对你需要哪一张。线路标了号并很容易走——仅仅留心沿途小路旁边的岩石和树上的红白路标即可。在考虑步行将持续多长时间时，牢记健康状况一般的人攀登 1000 米需要大约 3 小时。

网站 在线浏览 ⓦ dolomiti.it，是获得就该地区综合信息的一个好办法。

滑雪

特伦蒂诺—上阿迪杰是意大利很多顶级滑雪胜地所在地，十分受家庭欢迎，气氛轻松，但滑雪运动常常不是家庭型游客的全部活动。更多的家庭是在早晨进行滑雪消遣后，在一个阳光明媚的露台上慢慢享用午餐。意大利旅游局海外办事处和意大利国内的地区办事处都有关于 Settimane Bianche（白色周）的细节介绍。这里有全食宿或半食宿的经济型打包套餐，包括一张滑雪通行证；但是你要注意，在滑雪季的后期，所以面向南的山坡，积雪会在比较温暖的春季天气下迅速融化。1 月和 2 月是最佳月份，3 月也可能不错，然而，到 4 月中旬，冬季就已经过去了，滑雪的地方也相对减少。

SELLA RONDA

在东多洛米蒂山脉滑雪最吸引人的景点是 12 个不同的滑雪地区相互连接，形成了很长的环路，包括著名的“Sella Ronda”，它可以带你到**马尔莫拉达峰**（3342 米）。Dolomiti Superski 通行证（7 天€ 215~269，取决于季节）可以进入所有地区，凭该证可以滑 1220 千米，并乘坐 450 次缆车和升降椅（关于细节和在线购买，登录 ⓦ dolomitisuperski.com）。科瓦拉是 Sella Ronda 上的主要景点，深受美食家和家庭游客的欢迎；该斜坡比较适

节日与活动

与葡萄酒有关的节日在该地区很多，几乎每个村庄都会庆祝其葡萄收获期、收获或相关传统。更多细节可以咨询当地旅游局办事处。然而，最大的葡萄盛会**葡萄酒节**（Festa in Vino），在沿南蒂罗尔葡萄酒之路的 16 个城镇里举行，5 月中旬 ~ 6 月中旬，有观光、音乐、品尝和无数其他活动。活动随着**酒窖之夜**到达一个顶点，此时，葡萄生产者在最后一夜突然打开他们的门，让所有客人尽情品尝。具体细节见 ⓦ suedtiroler-weinstrasse.it。

活动期间，有大量夏季音乐会，但最好的活动是 Suoni delle Dolomiti 的一系列来自全世界的艺术家表演的爵士乐、民间音乐和流行音乐会。这里的活动理念是新颖的，你需要步行（有时与艺术家一起）去选择一个好位置，比如一片森林，或者一个多岩石的溪谷，然后欣赏音乐会。演出在晚上进行，也有时在拂晓。关于音乐会、当地住处和到演出地点所需的时间，可以访问 ⓦ isuonidelledolomiti.it。圣诞季节，符合最好的中欧传统的巨大的**圣诞市场**将接管历史中心特伦托和博尔扎诺，吸引方圆几千米的游客。

5

Salewa Cube

毋庸置疑，多洛米蒂山脉是主要的攀登地域，如果你想事先做一点练习，推荐前往博尔扎诺的巨大的 Salewa Cube（Waltraud-Gebert-Deeg-Strasse ☎0471 188 6867 Ⓦsalewa-cube.com），它是意大利最大的攀登娱乐场，有 1850 平方米的市内攀登墙，加上户外攀登和抱石运动区。全天有效的一张票费用是€ 12，而从沃尔德广场出发的 10A 和 10B 路巴士将带你到附近。

合中级水平滑雪者，而更陡峭的滑行在阿拉巴，挑战高级滑雪者。当地旅游局的网站对决定选择哪个滑雪地很有帮助，核对升降椅、滑行高度和长度的细节，请浏览 Ⓦsouth-tirol.com 和 Ⓦtrentino.to。

其他景点

摩敦纳迪—坎皮格里奥深受富有的意大利家庭喜爱，因为它有丰沛的阳光和雪（也因此是意大利一个相对昂贵的旅游地），还有可爱的夜生活。卡纳泽伊有一个巨大的滑雪区，对于中等水平的滑雪者来说是个很理想的地方。瓦尔加迪纳（奥蒂塞伊、圣克里斯蒂娜、塞尔瓦）也在吃、住和滑雪等方面提供了足够的多样性。初学者和中级水平的人可以在时髦滑雪地科尔蒂纳丹佩佐的美丽环境里畅游。注意，滑雪区是分段分片的，而它们的很多只能通过来自镇里的巴士进入。

夏季滑雪

注意，还有 6 月 ~ 11 月的夏季滑雪，靠近冰河，可从 Val Senales、斯泰尔维奥山口进入；在 Passo Tonale（连接特伦蒂诺与伦巴第）还有较便宜的滑雪地。不过现在由于气候变化，能否滑雪取决于冰河的状况和前面的冬季有多大的雪。

天气信息

从 12 月开始，在 Ⓦmeteotrentino.it 上可以查到特伦蒂诺境内雪的条件的最新信息。其他时间段可核对意大利国家冬季天气网 Ⓦmeteomont.net。

特伦托及其周边地区（Trento）

特伦托离威尼斯不远，乘火车仅需 3 个小时；是探索该地区南部的一个很好的基地，拥有进入多洛米蒂山脉的巴士服务。特伦托被 13 千米远的邦多纳山脉（Monte Bedone）遮蔽，坐落在群山之中，景色非常美好，并拥有从容的生活节奏。游客不可避免地被吸引到市中心，四周挤满咖啡馆的大教堂广场全是褪色的壁画和鹅卵石铺面，时髦的商店、专卖店和餐馆占据狭窄的街道。巨大的、苔藓覆盖的城墙躲在远方。

简史

特伦托被罗马人称为 Tridentum，以庆祝 18 世纪中央**大教堂广场**（Piazza del Duomo）上的海神喷泉而得名。10 世纪 ~ 18 世纪，该城是一个强大的主教辖区。它在 1545~1563 年间是特伦特委员会的会议地点，当时，天主教教派受到北欧宗教改革的威胁，开会以计划反击。后来，整个 19 世纪，该城还在奥地利人掌握之中，它的所有权被激烈争夺，直到 1919 年第一次世界大战后，它才完全成为意大利的部分。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 6:30-12:00、14:30-20:00・免费地下室：周一至周六 10:00-12:00、14:30-17:30・€ 1.5

1545 ~ 1563 年，特伦特委员会三个最重大的会议就在**大教堂**里举行，召集会议的目的是为了对抗新教的增长并建立所谓的反改革措施。

该建筑从 13 世纪开始修建，但直到 16 世纪才完成。里面一个巨大的、有雕刻的大理石 baldachino（神龛），在圣坛上，由四个结实的巴洛克式麦穗扭花圆柱支撑，是收藏于罗马圣彼得大教堂的神龛复制品。然而，到目前为止，该建筑最有趣的部分在大教堂下面，一个**中世纪地下墓穴**和一个早期的基督教长方形教堂的地基在 1977 年被发现，该教堂建造在圣维吉利奥的坟墓之上，他是特伦托的第三任主教。

特伦蒂诺教区博物馆（Museo Diocesano Tridentino）

Piazza del Duomo 18・除了周二外每天 6 月至 9 月 9:30~12:30、14:30~18:00，10 月至次年 5 月 9:30~12:30、14:00~17:30・€ 4・Ⓦ museodiocesanotridentino.it

在大教堂旁边是**特伦蒂诺教区博物馆**，它设在执政宫（Palazzo Pretorio）内，收藏品包括特伦特委员会会议的巨幅有评注的油画，和来自 Val di Non 山谷内的圣齐诺教堂的一些有雕刻的祭坛装饰。该建筑本身也很吸引人，拥有鱼尾状城垛、沉重的镶嵌门和有壁画的宫殿。

布翁康西利奥城堡（Castello del Buonconsiglio）

Via Bernardo Clesio 5・周二至周日：11 月至次年 5 月 9:30~17:00，6 月至 10 月 10:00~18:00・€ 8・Ⓦ buonconsiglio.it

特伦托最强大的王子是伯纳多・克莱西奥，他在 15 世纪末和 16 世纪初收集了很多该城的艺术收藏品。其中大部分保存在**布翁康西利奥城堡**里，这是特伦特委员会的另一个会议地点，离大教堂广场只有一段很短的步行路。它实际上是两座城堡：13 世纪的**老城堡**（Castelvecchio）和 1530 年建造的**马尼奥宫**（Mango Palazzo）。在其中，有几个室里有古典主题的壁画，由多西家族和罗马尼诺绘制，壁画开始于一个内部庭院。楼上是**省立艺术博物馆**（Museo Provinciale d'Arte），其重点作品是《月的周期》（Ciclo dei Mesi），它在阿奎拉塔（Torre d'Aquila）内（在这里，音频之旅额外收€ 1）里。这些壁画始绘于 1391 ~ 1407 年，显示耕作和宫廷生活场景。你还可以在圣马可公共花园里放松休息（那里有很多荫凉处和儿童玩耍区）。



5

S.A.S.S. 地下考古空间（Spazio Archeologico Sotterraneo del Sas）

Piazza Cesare Battisti · 周二至周日：6月至9月 9:30-13:00、14:00-18:00，10月至次年5月 9:00-13:00、14:00-17:30 · €2.5

20世纪90年代，人们对特伦托剧场的修缮工程过程中，考古学家发现了大约1700平方米的一条罗马古道，该道路有下水道系统，还有始于公元前1000～公元400年间的建筑和城墙的遗迹。现在已经被转变成了S.A.S.S.地下考古空间，这是一个对游客开放的地下考古区域。你可以从游客中心看所有镶嵌、建筑、庭院和工匠的住处，该中心与现有的道路在相同的水平面上建造。

科学博物馆（MUSE）

Via Calepina 14 · ☎0461 270 311

特伦托主要的新景点就是傲慢的**科学博物馆**（Museo delle Scienze），它于2012年底开放，现在已更名为更国际化发音，只取首字母的缩写词MUSE。大名鼎鼎的建筑师伦佐·皮尔诺设计的这个未来派的结构，容纳了阿尔卑斯山生态系统的展览，顶层分析最高的山峰和冰河，而地下室带参观者下到海平面以下。它是该地区最吸引人的地方之一，有永久展览，由令人激动的临时展示作为补充。

抵达和离开 特伦托

乘火车 特伦托的主火车站在Dante广场和Pozzo大街。由私人运营的特伦托—马洛铁路前往Val di Non的单独的火车站在Dogana大街2号（沿主火车站1站台向北100米）。

目的地 博洛尼亚（每天8列，2小时到3小时）；博尔扎诺（每20~30分钟1列，30~50分钟）；布列瑟农（每天8列，1小时10分钟，或在博尔扎诺换车）；Male（至少每小时1列，1小时30分钟）；罗韦雷托（至少每小时1列，15分钟）；威尼斯（至少每小时1列，2小时30分钟到3小时）；维罗纳（每小时2列，1小时20分钟）。

乘巴士 巴士站几乎就在火车站隔壁。

目的地 卡纳泽伊（每天4班，2小时45分钟）；摩敦纳迪—坎皮格里奥（每天4班，冬季更多；2小时8分钟）；莫尔韦诺（每天4班，火车和巴士；在梅佐隆巴尔多换车；1小时30分钟）；普雷达佐（每天7班，1小时51分钟）；圣马蒂诺—迪卡斯特罗扎（每天4班，巴士和火车连接；3小时）；维戈迪法萨（每天4班，2小时20分钟）。

旅游信息和周边交通

骑自行车 特伦托的自行车道路网络极好，并有免费自行车租赁——如果你买一张特伦托卡，可作为对拥挤的巴士和缆车的一个替换选择。

出租车 Radiotaxi（Via Degasperi 27 ☎0461 930 002）。

旅游局 距离主火车站很近（Via Manci 2；每天9:00~19:00 ☎0461 216 000 ⓦapt.trento.it），存有Trentino Mese（€2），这是该城市每月的指南列表，并出售极其有用的特伦托卡（24小时的€10，48小时的€15），它提供免费城市交通和到很多博物馆的进入许可。

网站 该地区的信息网站（ⓦvisittrentino.it）有就山区避难所、交通、徒步旅行、滑雪和度假农庄住宿的更多细节信息。

住宿

Albergo Accademia Vicolo Colico 4 ☎0461 233 600 ⓦaccademiahotel.it 这个专业运营的酒店离火车站很近，通过一段较短的步行路即可到达。它在一个15世纪建筑里，享有一个安静的位置。这里40间保持得良好的房间有简朴、整洁的设计、小浴室和Wi-Fi（€3/天）；早餐在极好的弓状结构的餐厅里享用。客人还可以进入一个休息室、一个隐蔽的花园和一个有免费Wi-Fi的图书馆。€152

Aquila d'Oro Via Belenzani 76 ☎0461 986 282 ⓦaquiladoro.it 这个酒店占据了离大教堂一步之遥的一座古老的粉色的6层，这里有现代化的房间，每个房间的特点是有一整面墙大小的照片装饰。每层都有一个普通套房（每个都有巨大的浴室和浪漫的桑拿浴，用一群微小的像星星一样的灯照明）、一个标准间（小浴室带有碧莎牌马赛克镶嵌墙壁的淋浴房）和一个宽大的、有一张双人床的单间。€170

B&B Al Duomo di Trento Via Belenzani 47 ☎0461 261 524 ⓦbebalduomoditrento.it 这个小民宿有三个宽大的双人间，离大教堂仅有几步之遥，配备得相当时髦，并都构成独立套房。它还有一个欢乐的休闲室和一个图书馆，Wi-Fi免费。€100

Hotel America Via Torre Verde 52 ☎0461 983 010 ⓦhotelamerica.it 私人又贴心的服务、热情的员工和可爱的酒吧使它成为特伦托最好的选择之一。酒店最近修缮一新，这里的67个色调柔和的房间非常舒适，并且大约一半有浴室。该酒店还有16套迷你酒店式公寓（起价€385/周），在一个有烹饪设施的独立附属建筑里。房间里的Wi-Fi免费，但停车费€5/天。**€112**

Ostello Giovane Europa Via Torre Vanga 9 ☎0461 263 484 这是一个靠近火车站的繁忙的旅舍，在学期时间深受学生欢迎（设施包括一个书房和一个洗衣店和电视室）。这里的房间包括四张床或六张床的房间，还有单间、双人间和三人间，以吸引不同的人群，包括单独旅行者、年轻的工人、家庭和想住廉价住所的夫妇等。宿舍 **€18.5**，双人间 **€40**

Venezia Piazza del Duomo 45 ☎0461 234 559 ⓦhotelveneziatn.it 遍布在两个建筑里，房间粉刷得雪白且十分简单，但欣赏到大教堂的风景而你在这样一个中央位置时，谁还在意这些。员工友好，有免费Wi-Fi。**€78**

餐饮和夜生活

在特伦托和周边地区你将吃得很好，不过于讲究的当地特色富于滋味。美食家推荐在冬季到访，因为从11月底直到圣诞节，上百个的食物和手工艺品货摊充满街道以庆祝圣露西节。如果你想品尝一点当地葡萄酒，就前往特伦托周边的郊区和村庄里的小酒店，它们都标记在旅游局办事处的地图上。

Ai Vicoli Piazza S. Verzeri 1 ☎0461 260 673 这里的环境十分可爱，在靠近大教堂的一个微小的广场上。这个与众不同的地方提供把传统与创新巧妙结合的菜肴。它的菜单划分为鱼和肉，并随着季节改变。你可以品尝牛肉鱼片加黑松露（€22）或玉米和意大利果仁味羊奶酪的sformatino（像一块平滑的多泡沫含奶油的甜点）加当地黑松露（€15）。此外，还有使人愉快的土豆团子与黑松露和黄油一起端上来（€13）。你还可以品尝典型的山区菜熏制牛肉（carne salada），厨师把牛肉切成薄片并在平底锅里颠来倒去的煎炒，而豆子和洋葱同样值得期待。周一至周六 11:30~14:00、19:00~22:30

Antica Birreria Pedavena Piazza Fiera 13 ☎0461 986 255 ⓦbirreriapedavena.com 这家巨大的啤酒馆（birreria）是城内对游客最友好的地方，它围绕着包着擦亮的铜的两个特大的酿造桶建造，用管子输送三种家庭酿造的啤酒（黑啤酒、淡啤酒和白啤酒），还提供巨大份的丰盛食物。Piatto pedavena（菜炖牛肉、猪肉、香肠、土豆丸子、德国酸菜和玉米粥；€11.50），是品尝最著名的特伦托菜的一个很好的方式，或者你可以品尝菜炖牛肉加玉米粥（€8）。想花费少点有简单的意大利面。（€6）和比萨饼（起价€5），可以选择。周一、周三和周四 9:00~次日 0:30，周五和周六 9:00~次日 1:00，周日 9:00~午夜

Da Guido Via Marchetti 9 ☎0461 262 418 ⓦosteriadaguido.com 这是一个亮着蓝色霓虹灯的酒吧，拥有后现代风格（紫罗兰、浅绿色和紫红色小山羊皮室内装潢，和现代的花卉安排）。它位于一座17世纪宫殿内，不可思议地坐落在圣马可花园里。菜单是季节性的并相当传统，有特伦托风格的意式菠菜面疙瘩（strangolapreti，€10）、土豆丸子和菜炖牛肉（€8）和柠檬面糊鲈鱼（€16）。夏季可以在户外吃，如果你有小孩子，那就太理想了，因为他们可以自由奔跑并在道路之间玩耍，但要注意安全。周二至周日：12:00~14:30、19:00~22:30

★ **Grom** Piazza del Duomo 27 在北意大利的冰激凌连锁店的这个分店外面，队总是排得很长，该店致力于利用季节性和有机的配料每一口的滋味都是变化的。每天 11:00~23:00

Le Due Spade Via Don Arcangelo Rizzi 11 ☎0461 234 343 ⓦleduespade.com 这是个一流餐馆，内饰采用富有美感的木嵌镶板。人们到这里的主要理由，就是品尝米其林星级的食物。€25的午餐菜单对于这个标准来说是真正廉价的；另外，菜单分为“海”和“山”，而显然，大多数人来此都是为了阿尔卑斯山的食物。这里有很多富有想象力的菜品，其中包括放上一层可可豆的羔羊腰在肥鹅或鸭肝酱油里（€22）和羔羊腰在白云杉芽里煮（€18）。周一 19:00~22:00，周二至周六 12:00~14:30、19:00~22:00

Lo Scrigno del Duomo Piazza del Duomo 29 ☎0461 220 030 ⓦscrignodelduomo.com 这间雅致的酒吧（以及米其林星级餐馆），就在大教堂对面，提供一些高度创造性的、美味且相当昂贵的菜。它设在一个华丽的宫殿里，宫殿的梁上有壁画。该餐馆有两个菜单，每三周改变一次。在酒吧里，食物更简单而价格也更公道，但品质仍然很高。12:30~14:00、19:30~22:00，周一和周六晚餐时间不营业

Milky Walky Via Carbaldi 27 ☎0461 233 160 ⓦmilkywalky.com 这个隧道形状的咖啡馆离大教堂仅仅几步距离，提供沙拉、汤、奶昔、意大利面和蒸粗麦粉。它在一个新潮的空间里，涂抹着重新流行的橙色、浅绿色和棕色阴影。这里没有超过€7的菜，而且全部使用有机配料。周一至周三 11:30~19:30，周四至周六 11:30~23:00

Orso Grigio Via degi Orta 19 ☎0461 984 400 ⓦorsogrigiotrento.com 悠闲又友好的空间，你可以在餐厅中或者在外面的天棚下用餐，享受美味得难以置信的蔬菜乱炖（sott'olio，€3）或腌牛肉（carpaccio di carne salada，€8）。还有当地特色美味，如rufioi（€9），一种手工制作的意大利水饺，内有皱叶甘蓝，搭配融化的黄油和帕尔马奶酪，还

5

有季节性供应的牛肝菌汤（€ 10）。主菜有玉米粥配鸡油菌和奶酪（€ 15），或者，有的人可能不能接受的烤小马肉（filleto di puledro，€ 15）。周一至周六 12:00~14:30、19:30~22:30

附录

医生 Guardia Medica（Via Malta 4 ☎ 0461 915 809），在上班时间外（周一至周五 20:00~次日 8:00，及所有周末）提供医疗服务。

医院 Ospedale Santa Chiara（Largo Medaglie d'Oro 9；急诊 ☎ 118；伤亡 ☎ 0461 903 111）。

上网 Olimpia（Via Belenzani 33；€ 5/小时）。

市场 周一至周六早晨，食物在 Vittoria 广场；周四早晨，每周市场在历史中心；每月的第二个周六（除了 1 月和 8 月外），跳蚤市场在 Garzetti 广场。

药店 Dall'Armi Piazza Duomo 10）；Madonna（Via Manci 42）；S.Chiara（Via S.Corce 57）。

警察 Via Maccani 148 ☎ 0461 889 111。

邮局 Piazza A. Vittoria 20 ☎ 0461 275 311 周一至周五 8:30~18:30，周六 8:00~12:30。

公共厕所 Via Belenzani；€ 0.5。

特伦托周边

特伦托通过较重要的 Valle dell Adige 环路由北边连接到博尔扎诺，而南边连接维罗纳，沿两条线路都有很多可爱的城镇和村庄。

有一个缆车从特伦托巴士站附近的圣洛伦佐桥（San Lorenzo bridge）出发（每 15~30 分钟一趟直到 22:00；€ 9），运行到高耸的邦多纳山的下斜坡，从那里，你将欣赏到非常棒的景色。

特伦托风俗博物馆（Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina）

Via Mach 2，San Michelle all' Adige・周二至周六 9:00~12:30、14:30~18:00・€ 5・museosanmichele.it・通过火车从特伦托出发容易抵达（向北并在 Mezzocorona 下车）或者通过阿迪杰环路抵达

如果你要从城里出发进行一个令人愉快的半日旅行，可以去参观**特伦托风俗博物馆**（MUCGT）。它在阿杰河畔圣**米歇尔大教堂**（San Michele All'Adige），位于特伦托东北方向 15 千米处，它是欧洲境内展品种类最丰富的博物馆之一。展品从重新创造的乡村房屋（连同在炉边烤干的多泥的靴子）到打猎、放牧和酿酒的展示；该博物馆展示了 20 世纪前特伦蒂诺的生活场景的真实面貌。

罗韦雷托（Rovereto）

罗韦雷托在特伦托以南大约 20 千米，离加尔达湖仅有 13 千米，它是一个小镇，最吸引人的景点就是现当代艺术博物馆。这个著名的美术陈列室收藏着世界级展品，是特伦蒂诺不应错过的体验之一。而罗韦雷托本身，以其漂亮的豪宅及大学和街道的青春气息吸引着游人，值得在参观后留下另外半天来感受一番。

从维罗纳、特伦托和博尔扎诺很容易到达罗韦雷托，最好预留一天进行游览。

现当代艺术博物馆（Museo di Arte Moderna e Contemporanea）

Corso Bettini 43・周二至周日 10:00~18:00，周五开放至 21:00・€ 11・mart.trento.it

意大利最大的现代艺术博物馆——**现当代艺术博物馆**（MART），由马里奥・博塔设计并于 2002 年 12 月开放。壮观的建筑、宽敞的陈列室围绕着一个布满灯的圆形中庭，里面的艺术品浩如烟海，令人印象深刻。这里的主题展览，通过巧妙的安排，充分展示从全世界的机构和个人借来的作品以及从该馆的 3 万幅油画、设计作品和雕刻品中精选的杰品。这些作品由大名鼎鼎的人物创作，包括利希腾斯坦、劳申伯格和沃霍尔（以及不太知名的当地艺术家，诸如意大利未来派画家福尔图纳托・德佩罗、乔治・德・基里科和乔治・莫兰迪）。这里至少有四个大的展厅在任何时间都开放，曾经的主题展包括后现代主义、未来风格汽车设计、席勒、克里姆特、柯克西卡，以及《爱丽丝梦游仙境》的艺术与设计。参观完全部展厅需要至少 3 个小时。

抵达和旅游信息 **罗韦雷托**

乘火车 罗韦雷托的火车站位于 Rosmini 街的南端，MART 和旅游局办事处在北端。巴士 1、2、3、4 和 6 路在此区间内运行。
目的地 特伦托（至少每小时 1 列，15 分钟）；博尔扎诺（至少每小时 1 列，1 小时）；威尼斯（至少每小时 1 列，2 ~ 3 小时，在维罗纳换车）；维罗纳（每小时 2 列，1 小时）。
旅游信息 旅游局（Via Rosmini 6；周一至周六每天 9:00~13:00、14:00~18:00 ☎ 0464 430 363 Ⓦ visitrovereto.it）。

布伦塔山脉（Dolomiti di Brenta）

布伦塔山脉是特伦托西北的一个山区，与东边更著名的多洛米蒂山脉的山峰不同，拥有独特的个性。与多洛米蒂山脉的主山脉 Catinaccio（玫瑰园）相比，布伦塔山脉更崎岖，拥有锯齿状的山峰和冰河，其间的山间小路往往是人迹罕至。虽然布伦塔山脉很陡峭，但几乎没有山峰的海拔超过 3000 米，而小路也较容易走。然而，步行是累人的。攀登者来这里是为了**托沙峰**（Cima Tosa）和布伦塔峰（Cima Brenta），通过 Vie Ferrate——敲入岩石的铁“梯子”敲入岩石（见下文）可以接近。如果你在寻找更容易的漫步地，**瓦尔热那亚**景色幽静，这里有一条林地小路带你到达大量瀑布的面前，这些瀑布轰隆作响从山顶直泻到山腰。

该山脉被一条良好但缓慢而曲折的道路环绕，其南半部分通过宁静的湖泊胜地**莫尔韦诺**。从特伦托到摩敦纳迪—坎皮格里奥的道路，将带你通过有壁画的教堂和树木繁茂的瓦尔伦德纳山谷，然后抵达**坎皮格里奥**。它是该地区内最好的滑雪基地，并是步行者和攀登者的一个交通中心。布伦塔山脉的北半部分与 Val di Non 和 Val di Sole 接壤，二者都有私人运营的特伦托—马洛铁路服务。

平佐洛和瓦尔热那亚（Pinzdo & Val Genova）

从特伦托到摩敦纳迪—坎皮格里奥的道的巴士环绕邦多纳山滑雪公园，并经过 Toblino 湖，蜿蜒通过一系列杂凑的小山和村庄。从这里，道路继续向西，进入蒂奥内迪特伦托（Tione di Trento）的瓦尔伦德纳山谷。在那里，你将会邂逅一个更偏远的草原和森林的风景。有两个值得你为之跳下巴士的村落——滑雪村庄**平佐洛**和**卡里索洛**（Carisolo），它们位于主路边，仅仅相隔几千米，拥有保护得很好的 16 世纪壁画死亡之舞（danse macabre）。

圣维吉利奥教堂（Chiesa di San Vigilio）

平佐洛村・周二至周六 9:30~11:30、14:30~17:30，周日 14:30~17:30；夏季时间延长・免费

西蒙・巴西利斯来自一个巡回艺术家家族，他们于 16 世纪初在特伦蒂诺装饰了几个小教堂。其中包括平佐洛的罗马式**圣维吉利奥教堂**。在其南正立面上，一个骷髅乐队演奏着小号和风笛为一个队伍伴奏，代表当时的社会秩序——从皇帝、红衣主教和穿着优雅的女士到士兵、乞丐，甚至一个天真无邪、初学走路的孩子，他有一个微小的骷髅朋友提醒自己的死亡率。教堂内部还有一幅来自 13 世纪的精美的《天使报喜节》（Ahnunciation），被认为是托斯卡纳画派所作；及特伦托年轻的主教西蒙・巴西利斯的其他作品，包括《圣维吉利奥的生活》（Life of San Vigilio）。

圣斯蒂法诺教堂（Chiesa di Santo Stefano）

卡里索洛村以西 2 千米・周二至周六 10:30~11:30、15:30~17:00，7 月至 9 月还有周日 15:30~17:00・免费

谦和的**圣斯蒂法诺教堂**，由与圣维吉利奥教堂相同的艺术家装饰。它位于一块巨大的花岗岩上，就在进入美丽的**瓦尔热那亚**的道路旁。在靠近山谷开始的地方，你将看到一个标记，沿一条路指向教堂。该教堂在一堵外墙上有更多由巴西利斯绘制的死亡之舞壁画，而在有美感的内部，有壁画描述查理曼大帝在他到罗马加冕礼的途中穿过坎皮格里奥山谷的传说。

绿桥和纳尔迪斯瀑布（Ponte Verde & Cascata di Nardi）

从通往瓦尔热那亚的道路穿过卡里索洛，沿着一条奔涌的河向上穿过森林，就来到了绿

Vie Ferrate

Vie Ferrate（字面意思是"铁路"）是一个意大利特有的存在，包括固定的金属梯子、钉和缆索，攀岩者用岩钉钢环放到其上，使很难（或完全不可能）抵达的线路可以进入。很多 Vie Ferrate 开始存在的历史可追溯回 19 世纪末。当时，登山在欧洲境内作为一项运动发起，阿尔卑斯山地部队在第一次世界大战过程中曾使用它们以帮助攀登，这对于在山区战斗的士兵来说是一个生存问题。在从那时开始的几十年里，来自当地 Alpino Italiano 俱乐部的团体的志愿者已经创造了更多 Vie ferrate。

Kompass 出版的地图显示 vie ferrate 为一个小黑点或十字线，你可以很容易地避开它们。因为它们肯定不适合初学者。如果你要利用它们，你需要自信地把绳索拴在系绳栓上并有适当的装备（包括头盔、绳子、两个自动上锁的岩钉钢环和一个胸式或坐式安全带）。顺便提及，也不建议在雷暴天气下攀登 Via Ferrata，因为它恰好成为一个长的闪电导体。

当你顺着这些简单的小径进入山区，你会发现你可能需要攀登一些 ferrate，周围有一些专业的向导，可以指导你一些技术窍门。一对一的导游以小时计费，组织一个小团体可以降低费用。许多山中小屋由山区导游运营，或者你可以参加一个山区技术课程：特伦蒂诺和上阿迪杰的省旅游局都有导游和登山学校的清单，但需要提前很长时间预订。关于更多详细的信息，可联系 Collegio Guide Alpine del Trentino（Vicolo Galasso 19，Trento ☎0461 981 207 ⓦguidealpinetrentino.it），这是特伦蒂诺省内的一个阿尔卑斯山导游组织。如果你想要私人导游，在旺季至少要提前一周预订。关于上阿迪杰，联系 Verband der Südtiroler Berg und Skiführer（Weintraubengasse 9，Bolzano ☎0471 976 357 ⓦguidealpine-altoadige.it）。

桥（离卡里索洛村 4 千米）的一个信息点。在那里，你可以租自行车或走一条人行道，通过几条瀑布，瀑布在春天积雪融化时和雨后非常壮观，冬季它们结成坚固的冰，里面是冰冷的青绿色，也十分迷人。给人印象最深刻的是**纳尔迪斯瀑布**，离**绿桥**步行 5 分钟，在那里，几条水道沿山腰的花岗岩石墙涌流。

玛利亚桥、马尔加—毕多乐村和阿达梅洛冰川（Ponte Maria、Malga Bedole & Adamello glaciers）

从**纳尔迪斯瀑布**出发步行或骑自行车走 4.5 千米，就可以来到**玛利亚桥**（小汽车不允许过这个点），从那里，由一辆往返巴士运行（7 月和 8 月每天，每 30 分钟一班）8.5 千米到达**马尔加—毕多乐**（1584 米）——这是牧羊人夏天使用的一个村落。从这里出发沿 212 小径步行 2~3 个小时就到达了海拔 2480 米的山中小屋 Rifugio Citta di Trento（☎0465 501 193；6 月中旬至 9 月中旬和 4 月开放；雪天进入从 Tonale 山口出发，通过缆车然后乘升降椅），它在阿达梅洛冰川的范围内。

摩敦纳迪—坎皮格里奥（Madonna di Campiglio）

瓦尔伦德纳山谷（Val Rendena）的主要村庄就是**摩敦纳迪—坎皮格里奥**。这是一个高档滑雪地，离特伦托 70 千米，简称为"坎皮格里奥"。这是奥匈贵族 19 世纪的度假地，但该时代的遗迹不多，你现在看到的是一个真正的 20 世纪胜地，酒店阳台开满了天竺葵。冬季运动和一个安静的夏季徒步旅行季节是坎皮格里奥存在的原因，而在布伦塔山脉攀岩和步行都是极好的体验。

抵达小道的起点

抵达小道起点的最佳途径是乘缆车从**卡罗玛格诺**（Carlo Magno）出发，它在村庄中心以北 3 千米处，到格洛斯特（每天：6 月中旬至 9 月中旬 8:30~12:30 和 14:00~17:00；€5）。如果你不想进行艰苦的跋涉，那么，一个替换选择是乘 Cinque Laghi 滑雪场的缆车（6 月底到 8 月底每天 8:30~12:50、14:00~17:20；单程€11，往返€16），从村庄中心出发向西进入 Presanella 山脉群。一个景色优美的两个半小时的路程将带你经由 Ritorto 湖回到山谷。

莫尔韦诺和安达洛（Molveno & Andalo）

在布伦塔山脉坎皮格里奥的另一侧是湖边村庄**莫尔韦诺**，距离有 4 千米远，树木繁茂的小径旁是稍微稍小的**安达洛**镇。二者都因其野生**蘑菇**的品质而出名，有很多意大利人来这里采蘑菇，从当地 comune（市镇）或在安达洛的旅游局办事处可获得采蘑菇许可证（€5/ 天，€20/ 周）。每年都有 4 万左右的意大利人吃蘑菇中毒，因此，为了保险起见，只有你认识的无毒**蘑菇**才能采摘。

抵达和旅游信息 布伦塔山脉

乘巴士 两班快速巴士服务从坎皮格里奥出发，还有从平佐洛及卡里索洛出发，运行到 Bedole，一天一班，早上出发，下午晚些返回。每天 12 班巴士从特伦托到坎皮格里奥的主广场运行，有方便的定时服务，与火车（大约每小时 1 列）的抵达和离开时间一致，到北边 23 千米的马洛。

旅游局 在坎皮格里奥（Via Pradalago 4；周一至周六 9:00~12:30、14:00~18:00，周日 9:00~12:30 ☎0465 447 501 ⓦcampiglio.to）和 Andalo（Piazza Dolomiti 广场 1 号；7 月和 8 月周一至周六 9:00~12:30 和 15:30~19:00，周日 9:30~12:30；9 月至 6 月周一至周六 9:00~12:30 和 15:00~18:30，周日 9:30~12:30 ☎0461 585 836）。

住宿

平佐洛

Faè della Val Rendena 靠近 Sant'Antonio di Mavignola ☎0465 801 669 ⓦcampingvalrendena.com 在平佐洛周围的小露营地中，这里有舒服的小屋和方便的设施。帐篷 €33

Salvaterra Via Marconi 44 ☎0465 501 171 ⓦsalvaterra.biz 这个友好又迷人的民宿有宽敞的双人间，内有现代浴室和山景。夏季最少住三晚。€40

摩敦纳迪—坎皮格里奥

Hotel Fontanella Via Dolomiti di Brenta 125 ☎0465 443 399 ⓦhotelfontanella.it 坎皮格里奥的住宿较昂贵，但这个翻新的阿尔卑斯山塔楼性价比很高。这里的房间质朴，有雕刻的木头和惊人的织品，并可以欣赏美丽的风景。€100

特伦托以东（East of Trento）

如果高耸的山峰会令你心跳加速，那么，你绝对不能错过位于特伦托以东的这一片令人震惊的裸露的山峰——**佩尔—圣马蒂诺山**（Pale di San Martino）。该山脉是在 6000 万年前由一个珊瑚礁形成的，如今的海拔在 2000 米以上。当你行走其上，白色的贝壳会在你脚下发出嘎吱嘎吱的声响；苍白的岩石反射着光芒，甚至在黎明时分也是如此。佩尔—圣马蒂诺山是帕纳维焦自然公园的一部分，这是一个逐渐起伏的森林和夏季牧场区，有很多步行道、

在布伦塔山脉步行

如果你有一张相当好的徒步旅行地图的话，从**格洛斯特村**（Groste，海拔 2437 米）出发计划自己的旅游线路是非常容易的。山中小屋 Graffer（☎0465 441 358 ⓦgraffer.com；6 月 20 日至 9 月 20 日和 12 月至次年 4 月开放）很方便，就在缆车终点旁，海拔 2261 米。沿附近的 316 小路出发，该路穿过满是大石头的斜坡，延伸向海拔 2272 米的山中小屋 sella 和 Tuckett（二者都是 ☎0465 441 226 ⓦsat.tn.it；6 月 20 日至 9 月 20 日开放）。后者根据 19 世纪最非凡的登山者弗朗西斯·福克斯·塔克特的名字命名，他曾"在摇摇欲坠的岩石和白色、棕色及青铜色石头的尖顶中间漫步。"他在这个地区内攀登时，成功地打开了一条艰难的新线路，称为 Bochetta di Tuckett。由于当时冰斧还没有发明，因此，他用一个梯子和登山杖翻越雪原，并携带肉类和瓶装葡萄酒在山顶吃早餐。

328 小路（正在改为 318）就在过去 sella 和 Tuckett 山中小屋的地方开始，带你（从格洛斯特出发大约 4 小时内）到山中小屋 Brentei（☎0465 441 244 ⓦrifugiobrentei.it；6 月中旬至 10 月初开放），位于海拔 2489 米之处，托沙峰和布伦塔峰的山峰之间。如果你在这里过夜，那么次日，如果你可以应付雪原，你就可以通过艰苦跋涉上到 Bocca di Brenta 并穿过山脊到 319 小路下到莫尔韦诺，或者仅经由 318 和 316 小路回到坎皮格里奥（3 小时 30 分钟）。

小径和露营地。最近的旅游地是**圣马蒂诺的迪斯卡特罗扎**，是从特伦托出发沿瓦尔苏加纳（Valsugana）和费耶美谷运行的巴士的终点站。

伊梅尔和梅扎诺（Imer & Mezzano）

在从特伦托到圣马蒂诺的路上，你会通过典型的旅游村庄**伊梅尔**，再往东边几千米是**梅扎诺**。它们位于宽阔的山谷中，山谷两侧是大片的干草草甸。这个地方是徒步或骑行的一个好地方，有比较好走的自行车道连接到村庄和进入丘陵地带。

菲耶拉迪普里米耶罗（Fiera di Primiero）

菲耶拉迪普里米耶罗离伊梅尔大约有 4 千米，是一个大型度假地和市集城镇。它是该地区一个主要十字路口，从这里，巴士运行到卡纳利谷（Val Canali）的开端并可抵达塞雷达山口（Passo Cereda，海拔 1369 米）。菲耶拉周边的山脉从 13 世纪就开始冶炼银、铁和铜，而矿工协会出资建造了该镇的后期哥特风格教区教堂（parish church）。教堂靠近加筑了防御工事的矿山宫（Palazzo delle Miniere），宝贵的金属在被送到铸币厂前就是在那里被看守着。教堂内有一幅美丽的画作《猎杀神秘的独角兽》（The Hunt of the Mystic Unicorn），还有 15 世纪的精美圣坛，雕刻着圣母玛利亚的生活场景。最近的考古挖掘已经发现了一个始于 5 ~ 6 世纪的**古基督教长方形教堂**的遗迹。你完全值得围绕村庄进行漫步，在一些较老的房子外面，有一些 16 世纪制作的油画幸存在自然环境中。

圣马蒂诺—迪斯卡特罗扎（San Martino di Castrozza）

进入**圣马蒂诺—迪斯卡特罗扎**的路是曲折的，使人有一种迷失方向的感觉，直到新建的酒店在角落四处出现。它是多洛米蒂山脉较漂亮的旅游地之一，旅游业在 19 世纪在这里兴起，但早在中世纪，旅行者和圣地朝拜者就在这里停留过夜，他们住在修道院中，现在只有小径还在。如今，游客来这里主要为了滑雪和徒步旅行，每小时一班的巴士向南到达菲耶拉迪普里米耶罗和伊梅尔，而进山的缆车线路使圣马蒂诺成为该地区最好的徒步基地之一。

帕纳维焦自然公园（Parco Naturale Paneveggio）

☎ 0439 64 854 · ⓦ parcopan.org

经去圣马蒂诺的村庄，车辆排队前往**罗尔山口**（Passo di Rolle），这是一块美丽的高山沼泽，点缀着积雪和少数绵羊。每天只有两班巴士，因此，自驾游会更加方便。罗尔山口属于**帕纳维焦自然公园**的一部分。该自然公园保护着大片古森林地区以及佩尔—圣马蒂诺山的高峰，是主要的徒步旅行地。天然小径和古老的被称为 reversi 的铺面小路交叉往来，该公园可让你尽情体验夏季牧场和在森林里的田园生活。此外，公园还为 Suoni delle Dolomiti 系列的一些户外音乐会提供了一个富有美感的场所（见 p.291 框中内容）。公园的主要游客中心位于上行到罗尔山口的路上，普雷达佐外部。

普雷达佐（Predazzo）

在帕纳维焦自然公园边界外，**普雷达佐**是你在**费耶美山谷**（Val di Fiemme）抵达的第一个城镇，它位于两个巨大的山丘——Latemar 和 Catena di Lagorai 之间。普雷达佐已经成为地质学者纷纷前往探究的地方，这主要归功于在教堂旁边的**城市地质博物馆**（Museo Civico di Geologia）（Piazza Santi Filippo e Giacomo 1；7 月至 9 月周一至周六 10:00~12:00、17:00~19:00 ☎ 0462 500 366），其内收藏着丰富的当地岩石和化石；即使是非专家也可以去看看，展品包括被著名法国矿物学者德奥达·格拉特·德·多洛米厄鉴定过的多洛米蒂山脉的方解石标本——多洛米蒂山脉的名字就来自这位学者，他是第一位用白云石（dolomite）描述这些山的典型形状和颜色的人。

特塞罗（Tesero）

在普雷达佐与卡瓦莱塞之间的**特塞罗**村停留的唯一原因是欣赏教区教堂旁边小巧但迷人的小教堂。它装饰有一幅壁画，称为《安息日的耶稣》（Cristo della Domenica）——围绕着耶稣画像的，是你在一个周日绝不能做的事情和你绝不能使用的工具的描写。射弩、演奏音乐和伐木都包括在内，还有一对夫妇在床上的画面——显然你也不应该在安息日这样做。如果你仅仅想停下来看壁画，那么，教堂外有免费的停车场。

卡瓦莱塞（Cavalese）

卡瓦莱塞是费耶美山谷的首要城镇，值得你停留一个下午。这里的城镇围绕其丰富多彩的教堂塔建造，并拥有一条鹅卵石主街道。

2012年，人们完成了对**麦格尼菲卡宫**（Palazzo della Magnifica Comunità）艰苦卓绝的修复工作。这是一座有惊人壁画的中世纪宫殿，位于卡瓦莱塞的中心，是特伦托主教豪华的夏季宫殿，而现在设有一个小型**博物馆及画廊**（€5 ⓣ0462 340 365 ⓦmagnificacomunitafiemme.it）。展品包括原始的山谷法规，仔细保存在木镶板房间内，有精美的木质天花板和描画中楣。该建筑缺乏防御工事，表明特伦托的主教认为一直在攻击他的城市的武装叛乱者实际对他不构成任何威胁。教堂外部覆盖着描述圣维吉利奥（特伦托的守护神）的壁画。

旅游信息 特伦托以东

卡瓦莱塞

旅游局 走过镇中心一段短路即是（Via Fratelli Bronzetti 60；周一至周六 9:00~12:00、15:30~19:00，7月中旬和8月还有周日 9:00~12:00 ⓣ0462 241 111 ⓦvisitfiemme.it）。

菲耶拉迪普里米耶罗

旅游局 位于 Via Dante 6（7月和8月周一至周六 9:00~12:30、15:30~19:00，周日 9:30~12:30；9月至次年6月周一至周六 8:30~12:30、15:30~18:00，周日 9:30~12:00 ⓣ0439 62 407）。

帕纳维焦自然公园

游客中心 该公园有三个游客中心：第一个是圣马蒂诺（6月底到9月初每天 9:00~12:30、15:30~19:00 ⓣ0439 768 859）；第二个是在卡纳

在佩尔—圣马蒂诺山徒步旅行

帕纳维焦公园最生动的部分是巨大的圣马蒂诺高原（Pale di San Martino）周围是锋利的山峰。高度从海拔 2600 米到 3200 米，你应为雪、风和雨做准备，在夏季还要应对灼热的阳光，欣赏最惊人的风景。这里有两个主要进入点——**卡纳利山谷**（从菲耶拉迪普里米耶罗进入）和从 San Martino di Castrozza 出发的**缆车**。

卡纳利山谷在 9 世纪被阿米莉娅·爱德华兹描述为"在安第斯山脉的这边发现的人迹罕至的、荒凉的和可怕的场景"。随着 Alta Via 2 步行线路的开通，情况已经稍有变化，但这座山谷仍保留着相对孤立的感觉。从菲耶拉迪普里米耶罗出发的巴士经由 Cereda 山口到山谷小道的起点。山中小屋 Rifugio Treviso（ⓣ0439 62 311；6 月底到 9 月中旬开放）是一个过夜站，而更奢侈的 Cant del Gal（ⓣ0439 62 997）要沿山谷再往里走，那里有 10 个房间和一个很好的餐馆。

从 Rifugio Treviso 出发有一段艰难的上坡路，带你到在 Pradidali 山口的 **Altopiano delle Pale** 平原之上，在那里，鹰在贫瘠的高地上盘旋，而沉闷的寂静常常被轰然掉下的落石打破。一旦你到了这个高度，就有很多可能性与穿过荒凉高地的其他小径连接。山中小屋 Rifugio Pedrotti alla Rosetta（ⓣ03470 498 929 ⓦrifugiorosetta.it；6 月中旬至 9 月 20 日开放），在 2581 米的高度，这是有住处的最近的地方（向北步行 2 小时 30 分钟；通过缆车也可以抵达——见下面）。进入圣马蒂诺高原最快的线路是搭乘从圣马蒂诺出发的**缆车**。从村庄出发的 Colverde 索道（6 月 14 日至 9 月 20 日每天 8:00~16:45 ⓣ0439 68 204）会一直运行到高原脚下。从那里，Rosetta 升降椅带你上到位于 Altopiano 边缘的山中小屋 Rifugio Pedrotti alla Rosetta。从 Rosetta 升降椅终点出发，你可以走向海拔为 2278 米的山中小屋 Rifugio Pradidali（ⓣ0439 64 180 ⓦrifugiopradidali.com；6 月 20 日至 9 月 20 日开放），步行下降 3 小时。一个更有雄心的步行将从 **Passo di Ball** 上的山中小屋出发继续攀登，从那里回到圣马蒂诺或下到位于 Cant del Gal 的卡纳利山谷。

利山谷中的Welsperg别墅（6月至9月每天9:00~12:30、15:00~18:00，10月至12月周一至周五9:30~12:30、14:00~17:00，1月至5月周一至周六10:00~12:30、15:00~18:00 ☎0439 64 854）；第三个是帕纳维焦（6月初到9月中旬每天、圣诞节到3月周二至周五、4月中旬至6月初的周日9:00~12:30、14:00~17:30 ☎0462 576 283）。

圣马蒂诺—迪斯卡特罗扎

旅游局 在巴士站旁边（Via Passo Rolle 165；6月中旬至9月周一至周六9:00~12:30、15:40~19:00、周日7月和8月9:30~12:30、16:00~19:00，6月和9月9:30~12:30、10月至次年6月中旬周一至周六9:00~12:30、14:20~17:30，周日9:30~12:00 ☎0439 768 867 🌐sanmartino.com）。可提供该地区一个详细的步行地图，给出关于山小屋、困难级别、估计的徒步旅行时间等等的信息。

住宿

卡瓦莱塞

★ **Laurino** Via Antoniazzi 14 ☎0462 340 151 🌐hotelgarnilaurino.com 它就在穿过镇的主路那边（在教堂转变方向并下山），这个舒适的17世纪迷你宫殿里的15个房间以提洛尔风格装饰，有阿尔卑斯山古董、当地艺术品和大概萨满（黄）教的小装饰，这些东西由业主制作。早餐在一个美丽的格板餐厅里享用。€110

伊梅尔和梅扎诺

Camping Calavise 离伊梅尔1千米 ☎0439 67 468 🌐campingcalavise.it 从伊梅尔出来，沿清晰的路标可达。这个令人愉快的露营地附近拥有酒吧、游泳池以及Wi-Fi区，还有夏季爵士乐音乐会。帐篷€10，每名成人加€7.50

Rifugio Fonteghi ☎0439 67 043 🌐rifugiofonteghi.com 沿Val Noana水库南侧的路步行45分钟，这段路程将帮助你增加食欲，以享用这里提供的自制意大利面、自己种的蔬菜和野味。半膳每人€50

帕纳维焦自然公园

Bellamonte Via Cece 16 ☎0462 576 119 🌐campingbellamonte.it 位于安静的阿尔卑斯山村庄Bellamonte里，沿Passo Rolle路从普雷达佐出发4千米，这个运营得很好的露营地周围是牧场和干草棚。帐篷€6，每名成人加€8

圣马蒂诺—迪斯卡特罗扎

Ostello Dolomiti Via Laghetti 4 ☎0439 769 166 🌐ostellodolomiti.com 如果你想找一个低价的地方住而不用帐篷，那么可以试试这个旅馆。它有6张床的宿舍和私人房间用于较小的团体和家庭。距离镇中心1千米远，靠近Malga Ces升降梯和Sass Maor露营地。宿舍€33，双人间€72

Sass Maòr Via Laghetti 48 ☎0439 68 347 🌐campingsassmaor.it 引人注目地位于参差不齐的山峰下面，这个露营地有一个酒吧、比萨饼店、洗衣设施和一个迷你市场。旺季提前预订在这里很重要。帐篷€10，每名成人加€8

卡蒂纳奇奥山脉和塞拉山高地（Catinaccio & Gruppo di Sella）

卡蒂纳奇奥山脉又称玫瑰园山脉是多洛米蒂山脉中流传久远的风景之一，赤裸的岩石尖顶照片出现在宣传册旅游指南和无数纪念品上。沿着海拔3000米高的山丘边缘的这个巨大的石头墙，在日落时反射着著名的玫瑰红色的光，而该山在该地区流传久远的神话和传说中扮演着重要角色。横跨过这座山的小径深受意大利和德国步行者的欢迎，而尽管到山顶的曲折小路在8月十分拥挤，但一旦你到了缆车线以上，就有很多荒野令你专注于其中。

从**维戈迪法奥**（Vigo di Fassa）进入非常简单，这座小镇也是在法塞山谷（Val di Fassa）的主要停留地。法塞山谷是从费耶美山谷分裂而来，位于莫埃纳地区的普雷达佐以北。在这里的道路和小径上旅行，你就通过了**拉地诺**文化的中心地带之一（见p.304框中内容）。

在法塞山谷的最前端，**卡纳泽伊**是前往**塞拉山高地**的一个好跳板，更温和的小径Viel del Pan下到小巧的旅游地**阿拉巴**（Arabba），在塞拉山脉北边，**科瓦拉**是一个更大得多的旅游地，有相当多的拉地诺语人口。

卡蒂纳奇奥山脉（Catinaccio）

卡蒂纳奇奥山脉被19世纪作家西奥多·克里斯托曼诺斯描述为一个“巨大的要塞……进入不朽的幽灵王国的大门，拥有高高飞翔的巨人”。该地区的德国名字Rosengarten（玫瑰园）

在多洛米蒂山脉内徒步旅行（见p.292）>



来自劳伦的传说，他是侏儒国王，过去在这里种玫瑰；劳伦因为被阻止与他心爱的王妃西米尔德在一起而愤怒，把一个符咒放在玫瑰上，这样一来，就没有人再能看到它们，不管是白天还是黑夜，但劳伦的符咒忘记了包括黎明和黄昏——这两个时间段，投射在岩石上的阳光为山峰带来一片玫瑰色。

横穿山脉的**小径**适合所有水平的徒步旅行者；然而，行走在山脊的确艰苦，从那里，你可以远望斯图拜尔山（Stubaier），它在与奥地利的边界上。如果你买一张 Kompass 的地图并仔细计划你的线路，你完全有能力保持长时间的步行。

到卡蒂纳奇奥最流行的方法是从维戈迪法塞出发，使用在特伦托—卡纳泽伊运行的巴士服务。一旦你到了树线以上，山中小屋就大量存在，它们为沿小径列队行进的夏季步行者人群服务。如果你在多洛米蒂山脉内为了寻找荒野而艰苦跋涉，可以在这里的山中小屋休息调整。

卡纳泽伊及周边（Canazei）

卡纳泽伊是一个迷人的夏季和冬季胜地，它在法塞山谷（Ⓦ fassa.com）的前端，是连接此地和科蒂纳丹佩佐（Cortina d'Ampezzo）之间的大型高速公路的一个中转站。这里适合作为徒步前后的住宿基地，你可以在塞拉山中徒步，或者选择一条更简单的小径——Viel del Pan，就位于冰川覆盖的马尔莫拉达山（Marmolada）的对面。

到波多山口（Passo Pordoi）的道路

有一条路从卡纳泽伊延伸出来，攀爬 12 千米到**波多山口**。在这条路上，你可以自己开车，经过 27 个转弯的起伏上山路，缓慢上行。这条路常常很繁忙，巴士载着游客前往景色优美的多洛米蒂大道，而骑行者正在奋力进行上千米的攀登……当你身处其中，风景令人难忘。

沿路途中，Pradel 的缆车通向**塞拉山口（Passo di Sella）**（海拔 2240 米），它是令人印象最深刻的多洛米蒂山脉关口之一。从这里出发的小路上行到 **Sasso Lungo 山脉**参差不齐的顶峰，并沿着山脊下到阿尔卑斯休斯山上。刚过 Pradel，道路就分岔了。直接向前走就是**塞拉山高地（Gruppo di Sella）**，这是一个贫瘠的新月形高地，周围是粉色的多洛米蒂山脉的山峰。经过一个右转弯，就上到了波多山口（海拔 2242 米），这是在塞拉山高地和马尔莫拉达山之间的一个令人惊讶的位置优越的地点，从这里眺望，你将会发现山向四面八方辐射，这也是一个分辨每个多洛米蒂山脉主峰独特形状的好机会。在最显著的位置，Sasso Lungo 山

拉地诺乡村

拉地诺人（意大利语 Ladini，德语 Ladinisch）居住在塞拉山周边的加迪纳（Gardena）、巴迪亚（Badia）、法塞和阿佩佐（Ampezzo），大约有 3 万人；因使用一种古老的语言——拉地诺语而联合在一起。这种语言曾经在从奥地利到波河下游（如今属于艾米利亚—罗马涅区）的广泛流域内被使用。多洛米蒂山脉的拉地诺语因为所处地域相对偏远而被保留下来，与瑞士的罗曼什语（在瑞士恩加丁有 4 万人使用）和弗留利语（在意大利弗留利区有 70 万人使用）有着密切的关联。

拉地诺人的历史被记录在他们的史诗故事中，这些史诗讲述了战争、背叛和命运的逆转等。大约在公元 400 年，拉地诺人不断受到从北部而来的德国部落及从波河山谷而来的其他部落的侵袭。之后，基督教作为一个主要威胁出现，但拉地诺人吸收并改变了这种外来宗教，赋予他们的新圣人以更古老且柔和的神学力量。

法塞拉地诺博物馆（Museo Ladin de Fascia）（6 月初至 9 月初每天 10:00~12:30、15:00~19:00，其他时间周二至周六 15:00~19:00；€5（网站标）istladin.net）在圣乔凡尼和维戈迪法塞之间，致力于研究传统拉地诺人的工作和生活状况，并对拉地诺文化有一个迷人的介绍，展出了关于拉地诺的语言和历史的有趣展品。还有一些展品分散在区域各处，如**莫埃拉**（Moena）有一个修复的 19 世纪制桶工厂 Botega da Pinter（Via Dolomiti 3），**佩尔迪法赛**（Pera di Fassa）有一个修复的水磨 Molin de Pezol（Via Jumela 6），**潘尼亚**（Penia）还有一个至今还在使用的古董锯木机 La Sia（Via Pian Trevisan），就在卡纳泽伊之外。遍布各处的旅游局办事处可提供相关节日、展览和活动的细节介绍。

口看上去像一只参差不齐的戴手套的手，两边是两个突出的山顶；塞拉山高地则比较矮胖；而 Sciliar（德语名为 Schlern），在这个距离刚刚可以看见，包含一个平坦的岩石平顶，突起于两个山峰间。有一条小路蜿蜒下到 Falzarego 山口，最终抵达科尔蒂纳丹佩佐。

从波多出发，你可以加入 Alta Via 2 小径，或者如果你只是想活动下腿脚，那就选择其中一段较短的路段，称为 Viel del Pan（见下面框中内容）。大多数旅游巴士和很多骑自行车的人会在关口的咖啡馆和货摊那里停留。

科瓦拉及周边（Corvara）

拉地诺人聚居的中央城镇——**科瓦拉**主要是一个滑雪胜地，同时也是探索附近的富内斯公园（见 p.315）的极好基地，一站巴士即抵；大多数拉地诺传说都基于那里。科瓦拉以北大约 4.5 千米是**拉维拉**（La Villa）——拥有一座宛如童话的 16 世纪城堡的小村庄。

抵达和旅游信息

卡蒂纳奇奥山脉和塞拉山高地

乘巴士 6月中旬～9月中旬，每天只有两班巴士从卡纳泽伊到波多山口，都是在下午运行（35 分钟）。科瓦拉在从卡纳泽伊出发的夏季巴士线路上（1 小时 20 分钟）；巴士还每小时一班前往布鲁尼科（1 小时）——它在进入奥地利的铁路线上。

旅游局 在科瓦拉（Strada Col Alt 36；周一至周五 8:00~12:00、15:00~19:00，周六 8:30~12:30、15:00~18:00，周日 10:00~12:00、16:00~18:00 Ⓣ 0471 836 176 Ⓦ altabadia.org）。

住宿

卡纳泽伊

Giardino delle Rose Via Dolomiti 116 Ⓣ 0462 602 221 Ⓦ giardinodellerosecanazei.com 在一个受欢迎的进行滑雪后社交的酒馆让的 10 个房间，有多种用途且相当舒服。位于村庄中心、为徒步旅行者和滑雪者提供了一个很棒的不提供不必要服务的基地。€50

La Zondra Strada de Ciampac 25 Ⓣ 0462 601 233 Ⓦ lazondra.com 在这个随和的阿尔卑斯山度假小屋里有简朴的有阳台的房间，这里什么都好而且价格合适。可以租滑雪橇并有 Wi-Fi。€70

科瓦拉

Monti Pallidi Via Col Alt 75 Ⓣ 0471 836 081 Ⓦ montipallidi.net 这个木别墅风格的民宿提供性价比很高的现代房间和迷你公寓，大多数有小厨房。有付费 Wi-Fi 和免费停车，只供在本店入住的人使用。€64

Rosa Alpina Strada Micura de Ru 20，San Cassiano Ⓣ 0471 849 500 Ⓦ rosalpina.it 豪华的“阿尔卑斯山玫瑰”是一个酷且时髦的温泉区酒店，有一间著名的餐厅。在游泳池里泡一泡，纵情享受酒店提供的各种温泉区待遇并在 St Hubertus 餐馆里就餐，你很容易在一天内花掉€ 800。€350

维戈迪法塞

Piccolo Hotel Strada Neva 70 Ⓣ 0462 764 217 Ⓦ piccolohotel.net 维戈有很多三星级酒店，但 Piccolo（与其名称相反——它很大）已经经营了 50 年，并且明显在其余酒店的水准之上。除了大量木头装饰的房间，额外设施还包括一个游戏室、一个健康区和一个大餐馆。€90

Rifugio Roda di Vael Sella del Ciampaz Ⓣ 0462 764 450 Ⓦ rodadivael.it 这个山中小屋占据了一个壮观的位置，从村庄出发沿 547 和 545 小径走 90 分钟可抵。半膳每人 €46

沿 Viel del Pan 步行

如果你并不擅长徒步，那么，从波多山口出发的 20 分钟轻松漫步可欣赏多洛米蒂山脉的狭长景色，远比从路上看的风景好。刚过 Albergo Savoia 就可看到 Alta Via 2 小径，这是一条切入草地的狭窄小路，横过马尔莫拉达冰河对面的山腰，它在第一次世界大战过程中就是战场的前线。整个奥地利军队设法在马尔莫拉达山中过冬，炸开冰和岩石下几十米深，挖掘出了 8 千米长的隧道。

从 17 世纪开始，这条小路就处在粮食走私的线路上，称为 Viel del Pan（威尼斯方言“面包之路”），而它在 19 世纪仍然非常繁忙，因为意大利金融警卫队沿它建立了武装巡逻队。马尔莫拉达山上的冰河与塞拉山脉的顶峰——360 度的山——之间的对比是壮观的。当你已经步行走够了时，最容易的选择是原路返回波多山口。或者你可以继续向前走，直到你抵达费达伊亚湖（Lago Fedaia）。在那里，夏季有无规律的巴士回到卡纳泽伊。

5

博尔扎诺（Bolzano）

上阿迪杰文雅的历史首府，**博尔扎诺**（在很大程度上其德语名字 Bozen 更广为人知）横跨塔拉韦拉河（Talvera/ 德语名 Talfer）和伊萨尔科河（Isarco/ 德语名 Eisack）碧玉色的阿尔卑斯泉水的汇合处。这里生活着 10 万常住人口，但在冬季和夏季会随着游客的到来而人口大增。然而，它设法保持了一个宽舒的生活节奏并且是迅速进入周围山区风景的最佳起始点。远离高山小径和斜坡，博尔扎诺的中心提供了足够的娱乐，可以用于至少一天的探索。对于大多数人来说，旅游重点是冰人“奥兹”和专注于这个史前现象的博物馆。当地**葡萄酒**也不错，博尔扎诺在葡萄酒大道（Strada del Vino/Sudtiroler Weinstrasse）的尽头，这条路向南通向与特伦蒂诺的边界。

简史

博尔扎诺位于一个阳光明媚的受保护的碗状地形里，几个世纪以来，一直是一个山谷市场城镇和中间站，其命运在中世纪摇摆不定，因为蒂罗尔的伯爵和特伦托的主教为了权力而争斗。该镇在 14 世纪转给了哈普斯堡皇室，然后，在 19 世纪初被巴伐利亚人控制，蒂罗尔爱国者和军事领导人安德里亚斯·霍弗进行了反抗运动。他在 1809 年保持蒂罗尔在奥地利人



统治下的战斗只是暂时成功了，因为同年，奥地利皇帝把蒂罗尔放弃给了意大利的拿破仑王国。随后是更多的波折，博尔扎诺被还给奥地利，但第一次世界大战后，像该省其余部分一样，它被转给了意大利。

瓦尔特广场和大教堂（Piazza Walther & Duomo）

博尔扎诺的中心是**瓦尔特广场**，路边咖啡馆围绕在游吟诗人瓦尔特·范·德尔·沃尔维德的雕像周围，是该镇受宠爱的集会地点。南边由**大教堂**主宰，原来的教堂在1964年被改变成了一座大教堂。在14世纪和15世纪建造，并在第二次世界大战过程中被炸弹损坏后恢复，它展示了一个惊人的五彩缤纷的陶器屋顶和巧妙雕刻的尖顶。

多明我会教堂和圣乔凡尼礼拜堂（Chiesa dei Domenicani & Cappella di San Giovanni）

瓦尔特广场向西，经过几条街，在Cappuccini大街上，**多明我会教堂**残败的回廊墙壁上保存着描绘15世纪宫廷生活的壁画，装饰着繁复的石雕窗格。**圣乔凡尼礼拜堂**建造于14世纪，类似一座拜占庭教堂，保留了乔托画派画家创作的壁画，包括一幅《死亡的胜利》（Triumph of Death），位于一个星光闪烁的拱顶之下。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Via Museo（Museumstrasse）43 · 周二至周日10:00~18:00，7月和8月周一也开放 · €9 · Ⓦ archaeologiemuseum.it

到目前为止，博尔扎诺最吸引人的景点是**考古博物馆**。拥有一个关于“冰人”的精彩且内容丰富的展览。冰人是一具被冻成了木乃伊的尸体，与1991年在发现于距离奥地利边界仅92米的Özaler Alps山的冰雪中，被称作冰人奥茨（Ötzi）。最初，一名警察估计奥茨大约生活于100年前，后来人们又认为他大约是在5200年前被封冻的。不过，后来专家确定该尸体被冰封的日期是大约公元前3300年。参观者排队进入每年收入超过€200000的、有温度控制的房间，小得令人惊讶的奥茨躺在那里，他呈干腌火腿色的皮肤上闪烁着微小的冰晶。其余展品才是真正使大多数人感兴趣的，包括在尸体上或周围发现的奥茨的财产——他的耐用的熊皮帽子、长弓和箭、点火装置、一个萨满教急救包，以及一个与真人等大的，逼真得令人难以置信的硅胶模型，展示了专家眼中的奥茨形象。还有大量的展示和电影资料介绍他是如何被保存在山坡上的。奥茨的故事是考古学界最迷人的故事之一，关于他是谁以及他是如何死亡的争论一直在学术界盛行。

当代艺术博物馆（Museion）

Via Dante 6 · 每天10:00~18:00，周四22:00关闭 · €6 · Ⓦ museion.it

博尔扎诺的**当代艺术博物馆**设在一个引人注目的当代建筑里，于2008年开放。对于一个

蒂罗尔的意大利化

南蒂罗尔（South Tyrol / Südtirol）原属于奥地利的蒂罗尔区，由于在第一次世界大战中与协约国合作而被划归意大利所有。在墨索里尼的法西斯主义者在1923年掌权后，该地区被改名为上阿迪杰——根据其位于阿迪杰河的上游河段的地理位置而得名。尽管讲德语的人口超过讲意大利语的人，比例大约是10:1，但一个有时残忍的意大利化的进程被强加到了该地区。地图制作者重新制作地图，用意大利地名（常常是拼凑的）取代德国的；人们被迫使用意大利名字；学校里的德语教学被禁止；甚至引进石匠把德语碑铭从墓碑上凿去。此时，第二次世界大战到来，而到1946年，奥地利和意大利达成了一个协议，在《巴黎和平条约》下认可奥地利将放弃对该地区的主权要求，条件是意大利采取措施矫正在法西斯主义下造成的一些文化损坏。

后续政府为资金进入该地区开辟了渠道，使它比以前任何时候都更独立也更好，比方说在当地法律方面。过去几年里，意大利与欧盟的联系日益密切，而其中央和地方政府对种族多样化的态度更加宽容，德语逐渐回归成为南蒂罗尔地区优先选择的语言。

使用两种语言（或三种语言，如果将拉地诺语算在内的话）的地区来说，固定展览的主要展品均围绕“艺术和语言”这一主题展开，艺术领域里的2000件作品展现在图像和语言之间。

胜利广场（Piazza della Vittoria）

经过塔拉韦拉河，一段向上游的河边步行会带你到较古老的塔拉韦拉桥（Ponte Talvera），在那里，博尔扎诺的德国和哥特式区域结束，而**胜利广场**标志着20世纪30年代实用主义的开始，它的很多部分均由墨索里尼特别喜爱的建筑师马塞罗·皮亚琴蒂尼布置。广场上的法西斯时期的凯旋拱门（1928年）是一个有争议的纪念性建筑，尤其是其题字：“这里是祖国的边界。放下旗帜。从这个点开始，我们用语言、法律和文化教育其他人”。它在20世纪80年代晚期被讲德语的分离主义者炸毁，而在几年前的一个清理前，其表面全是杂乱的涂鸦。今天，它被栏杆围着并似乎永久处在修缮状况，以便使反对者保持在一臂距离之外。

抵达和离开

乘飞机 博尔扎诺小巧的机场Aeroporto Bolzano Dolomiti（☎0471 255 255 🌐abd-airport.it），只运营季节性包机和一天三班计划的往返罗马的飞行。从城市中心乘出租车约€10，也可乘巴士10A或10B路，它们在机场附近停靠。

乘火车 火车站距市中心有几分钟的步行路程，在Walther广场东南侧，需穿过Stazione大街上的一个肮脏的公园。

目的地 布列瑟农（每30分钟1列，30分钟）；梅拉诺（每30分钟1列，40分钟）；特伦托（每30分钟1列，30~50分钟）；维皮泰诺（每30分钟1列，1小时）。

乘巴士 博尔扎诺的巴士站在市中心（Via Perathoner 4），服务该省内的大多数（但不是所有）小村庄和旅游地。

目的地 卡瓦莱塞（每小时1班，1小时25分钟；先乘火车到奥尔然后换巴士）；科瓦拉（每天6班，2小时30分钟；经由Plan/Wolkenstein或奥蒂塞伊）；梅拉诺（每小时1班，50分钟）；奥蒂塞伊（至少每小时1班，1小时）；普雷达佐（每2小时1班；1小时45分钟）；Siusi（每30分钟1班，40分钟）；维戈迪法塞（每天6班，1小时10分钟）。

旅游信息及周边交通

旅游局 位于Piazza Walther 8（周一至周五9:00~19:00，周六9:30~18:00 ☎0471 307 000 🌐bolzano-bozen.it）。

骑自行车 自行车可以从旅游局以€10/天租到。

自驾车 Hertz在机场有分部（☎0471 254 266）；Maggiore在市区也有分部（Via Garibaldi 34 ☎0471 971 531）。你可以把车停在Parcheggio（Piazza Walther）；Central Parking（Piazza Stazione）；Bolzano Centro（Via Mayr-Nusser）。收费都是€1.7/小时。

乘出租车 电召出租车是你最好的选择（☎0471 981 111）。

住宿

博尔扎诺是意大利东北部城市，有悠久的好客传统，并提供一些特殊的住宿环境，这些地方完全值得你大把花钱。如果想节省费用，城电也有很多便宜的床位，加上两个极好的露营地，距离仅仅有一段很短的城市巴士车程。

Figl Piazza del Grano 9 ☎0471 978 412 🌐figl.net 这个有百叶窗的旅馆占据谷物市场，已经服务各种客人长达1个世纪。因此，他们做得相当不错。这里的房间简朴，有令人愉快的商业标准，有浴室和免费Wi-Fi。早餐可以在木镶板装饰的餐馆里或外面的广场上享用。停车一夜€15。€125

★ **Hotel Greif** Piazza Walther（从Raingasse进入）☎0471 318 000 🌐greif.it 这个精品酒店就在主广场旁边，有33个宽敞的房间，具有当代别致的风格。金色的木料装饰、结实的木地板和古

MUSEUMOBIL卡

MUSEUMOBIL卡可以使你在该地区内免费无限使用公共交通工具（巴士、地区火车和某些滑雪缆索），还可以免费进入80多座博物馆（上阿迪杰内的几乎所有博物馆）：一张三天卡的费用是€23，一张七天卡是€28（6~14岁€14和€16）。你可以在上阿迪杰的每个旅游局办事处买到它。

怪但极好的艺术品搭配暗绿色大理石浴室。每个房间都不同，因此，你最好要求先看一下你的房间。客人可以在 Griel 的姊妹酒店 Parkhotel Laurin 使用停车场和游泳池，有随意的自行车租赁，而这里的 Cosmo 鸡尾酒吧是城中最酷的之一。€176

Hotel Regina Via Renon 1 ☎0471 972 195 🌐hotelreginabz.it 该酒店位于一个便利的位置，正对着火车站，员工十分友好。后面的房间最安静，尽管有效的隔音使大多数交通噪声在前面的房间也被隔离了。有免费 Wi-Fi 和停车。€100

Ostello Bolzano/Jugendherberge Bozen Via Renon 23 ☎0471 300 865 🌐ostello.bz 使人愉快和新鲜，这个旅馆是南蒂罗尔的一个连锁品牌之一，为年轻人和有孩子的家庭提供好品质低价住处。设施包括国际互联网进入、棋盘游戏、乒乓球和使用洗衣设施等。€21.50

★ **Parkhotel Laurin** Via Laurin 4 ☎0471 311 000 🌐laurin.it 这是南蒂罗尔最豪华的酒店，建于1910年，在一个翠绿的花园绿洲里，有一个小小的夏季游泳池、儿童玩耍区、酒吧、美食家餐馆和几个当代雕刻作品。装饰艺术风格的房间宁静而简朴，一些有露台，其他的有阳台，还有一间（522号）有自己的屋顶露台。僻静的户外餐馆里食物水平一流，而相同的菜单在休闲酒吧里也可得到；King Laurin 壁画（1911 年），由新艺术艺术家布鲁诺·戈尔德施密特创作（值得停下来看，即使你不住这里）。有自行车供客人使用（还有儿童座位）和免费 Wi-Fi。€151

Pension Rollhof Kampenn，Kohlern ☎0471 329 958 🌐roellhof.com 在海平面以上 930 米，这是一个吸引人的、木质别墅风格的 pensione（小旅馆），驾车从博尔扎诺市中心出发沿一条陡峭的盘山路走 10 分钟可达。12 月至复活节关闭。€70

Post Gries Corso Libertà 117 ☎0471 279 000 🌐hotel-post-gries.com 可乘巴士 10A 路前往。这个舒服的旅馆在 Liberta（Freiheitsstrasse）街与塔拉韦拉桥相对的一边，拥有高商业标准的房间和一个相当好的餐馆，是远离城市中心的一个合理选择。€110

露营地

Moosbauer Via Merano 101，在博尔扎诺—梅拉诺的主要道路上，离城中心 5 千米 ☎0471 918 492 🌐moosbauer.com 这个生态露营地专注于帮助客人了解上阿迪杰的所有方面。帐篷€ 16，每名成人加 €9

Steiner Kennedystrasse 32，Leifers（Laives）☎0471 950 105 🌐campingsteiner.com 从博尔扎诺站出发的巴士 2 路在外边停靠，像从博尔扎诺、特伦托和罗韦雷托出发的火车一样。这处露营地位于繁忙的山谷城镇 Leifers（Laives）内，离博尔扎诺 8 千米，这个装备良好且运营非常专业的露营地充满德国露营者的有篷货车，但有一个露营草地用于帐篷，还有一个游泳池、迷你市场和餐馆。帐篷 €12，每名成人加 €8

餐饮和夜生活

香草广场（Piazza delle Erbe）是去吃一顿快餐的好地方，那里挤满了货摊，出售香肠（wurstel）德国馅饼（apfel strudel）、当地奶酪、火腿、面包及传统的水果和色拉；也不缺丰富的酒吧和咖啡馆，它们提供啤酒和不贵的食物。关于**夜生活**，这里有丰富的酒馆，周五和周六的夜晚，人群从房间涌出到街道上闲逛。如果你想品尝当地的开胃酒，可以要一份 Veneziana（阿贝罗酒、香槟酒或普洛赛克葡萄酒、冰和一小片柠檬）。

咖啡馆

Café Lintner Via Da Vinei 8/A ☎0471 973 052 如果你需要一杯快速的咖啡和蛋糕，但不喜欢瓦尔特广场上的游客人群，那么，你可以来这个传统咖啡馆。它有现磨咖啡豆的芳香和新烤的美味。在这里，以果实或奶酪为馅烤成的切块点心和奶油蛋糕从橱窗里诱惑路人，店中的人各个穿着漂亮。7:30~19:30；周二不营业

★ **Stadt Café** Piazza Walther 意大利南部地区与阿尔卑斯山风光在这间迷人的大咖啡馆中相遇了。业主的南部血统体现在手工制作的碳酸饮料之中，如 Lurisia 牌的 gazzosa（用阿马尔菲柠檬制作）和 chinotto（使用番石榴蜜柑——一种稀有的柑橘类水果制作），搭配有机西西里蜂蜜。与之相对的是美味浓郁的蛋糕，如萨赫蛋糕（sachertorte）、德国馅饼等。这里适合吃早餐或一顿便宜的午餐，露天座位就在瓦尔特广场上。每天 10:00~22:00

餐馆

Cavallino Bianco（Weisses Rössl） Via dei Bottai/Bindergasse 6 ☎0471 973 267 这是一个受欢迎的木镶板装饰的德国式小酒馆，它的特点是强调充足的肉类和一份蒂罗尔特色菜单，有丰盛的乡村主菜，€ 6.50~18。周一至周五 9:00~ 次日 1:00，周六 9:00~15:00

Hopfen & Co Piazza delle Erbe/Obstplatz 17 ☎0471 300 788 两个大肚子酿造壶让你知道这是博尔扎诺深受青睐的出售自制啤酒的酒馆。从包覆着一层木头装饰的餐厅可欣赏到理想的夜景，有家庭啤酒以及一些美味菜式，如青蒜和马铃薯汤（€ 5.7），菜炖牛肉（€ 5.9），Sudtiroler Rostbraten（南蒂罗尔烤牛肉，€ 7.5）最后可以漂浮在香草酱中的德国馅饼收尾。周一至周六 9:30~ 次日 1:00，周日 9:30~ 午夜

★ **Humus** Via Argentieri/Silbergasse 18 ☎0471 971 961 这是新开的法国 - 以色列小酒馆，提供有机沙拉、素菜、蛋糕、早餐。每天的午餐菜单

都略有改变，主菜大约€ 7.5。这里的就餐空间总是被客人塞得满满的，店员的服务快速而友好，气氛也很随和。周一至周五 8:00~20:00，周六 8:00~15:30

Oca Bianca Piazza delle Erbe 24 ☎0471 300 054 季节性变化的当地精美食物，诸如生马肉片加野蘑菇，及意大利饺子搭配鸭肉一熏火腿，在这里的简单的、排满长凳的餐厅里提供。意大利面都是自制的，还有很棒的鱼类和海鲜及精选当地意大利葡萄酒。预期每人支付大约€ 30。周一至周六 12:00~14:30、19:00~23:00

Vögele Goethestrasse 3 ☎0471 923 938 的户外桌子在一个柱廊下，而点蜡烛的大型橡木餐桌摆在木质装饰的餐厅内，是一个受欢迎的地方，适合品尝当地葡萄酒和精美食物，连同新鲜的鱼和来自更远的野外的菜。推荐一种扇贝、蚌类和熏鱼的混合鱼类开胃菜（€ 13）还可以享用一顿丰盛的午餐。周一至周六 8:30~ 次日 1:00

Zur Kaiserkron Piazza di Mostra/Musterplatz 1 ☎0471 980 214 美美地享用一餐讲究的地区和国际食物，在一个巴洛克式前宫殿里，或者在外面安静、雅致的广场上。菜单随着季节变化，但主菜价格保持在€ 12~14 之间。周一至周六 12:00~14:30、19:00~21:30

酒吧

Fischbanke Via D. Streiter 26/A ☎0471 971 714 这是一个随和的酒吧，你可以在大理石柜台前啜饮你的夏敦埃酒，这些柜台曾经拼凑该城的鱼市，并因此得名。热情的业主创造了一种悠闲的气氛，你可以吃快餐沙拉和 bruschetta（意式特色面包），它们与当地农产品高高地堆在一起。周一至周五 9:00~19:00，周六 12:30~14:30

Nadamas Piazza delle Erbe 44 ☎0471 980 684 这是一个时髦的酒吧及餐馆，提供一系列广泛的菜式，从香肠、油炸（煎）土豆片、泰国米饭到芦笋意大利调味饭和比萨饼（主菜€ 6~13）。墙上贴满海报通告着博尔扎诺的音乐和剧场活动，气氛十分好。每天 9:00~ 次日 1:00

Paulaner Stuben Via Argentieri/Silbergasse 16 ☎0471 980 407 这个传统啤酒吧占据一个古老的有壁画的镇公所，它更多的是慕尼黑风格而不是意大利的风格，供应 Paulaner 啤酒，此外还有一个小啤酒花园。这里所有种类的菜，从比萨到意大利面（€ 10）到牛排（€ 15）和季节性食物都有英语菜单。每天 10:00~ 次日 1:00

附录

医院 Krankenhaus Bozen（Via Lorenz Bohler 5）☎0471 908 111/ 急诊呼叫 ☎118。

上网 Multikulti（Via Doctor Streiter 9）。周一至周六 9:00~23:00 营业，使用新机器。

药店 Madonna（Via Portici 17 ☎0471 976 749）；Communale Domenicani（Piazza Domenicani 24）☎0471 971 452。

警察局 Largo Palatucci 1 ☎0471 947 611。

邮局 Piazza Parrocchia/Pfarrplatz 13 ☎0471 322 211。

博尔扎诺周边

如果你喜欢城堡，那就值得离开博尔扎诺市中心，进行几次容易的半天旅行，到几乎围绕该城的要塞和堡垒去游览一番。而该地区的葡萄酒之路是另一处值得花时间（精力）参观的迷人景点。

隆可洛城堡（Castello Roncolo）

周二至周日 10:00~18:00 · € 8 · Ⓦ roncolo.info · 免费往返巴士从瓦尔特广场出发（周二至周日每 30 分钟一班，10:00~18:00）或巴士 12 路从巴士站出发

离博尔扎诺仅仅 5 千米，13 世纪的**隆可洛城堡**（德语名 Schloss Runkelstein）内有欧洲最好的世俗壁画，显示人们在狩猎和跳舞，还有一些描绘宫廷生活的场景。在竞奏曲大厅（Sala del Torneo）中，请留心一幅描绘钓鱼聚会的壁画：在背景中，一名贵族正在递给一位女士一条鱼——相当于中世纪的一个下流提议。意大利大导演帕索里尼在这里拍摄了《十日谈》的一些场景（1971 年）。

阿皮亚诺城堡（Castello Appiano）

Hocheppanerweg · 4 月至 10 月 10:00~18:00，周三关闭 · € 4 · ☎0471 936 081 · Ⓦ hocheppan.com

阿皮亚诺城堡在博尔扎诺西南大约 8 千米处，高高地耸立在小村庄**阿皮亚诺**（Appiano/Eppan）之上。透过**阿皮亚诺城堡**（德语名 Schloss Hocheppan）荒废的城垛，我们隐约可以看到有一组 30 个左右的堡垒和城堡。在城堡小礼拜堂里，世俗壁画显示妇女正在圣坛边调情，此外还有南蒂罗尔土豆丸子（Knödel）最早的画像之一。

博尔扎诺的缆车

搭乘博尔扎诺三个缆车的任何一个内的旅行都可带给你围绕该城高峰的一个小体验。第一个缆车升从 Renòn（Rittnerstrasse）大街开始，从火车站出发一段 10 分钟的步行路，到 Soprabolzano（Oberbozen）。它是欧洲最长的缆车旅行，高度变化也最大。第二个缆车是 San Genesio/Jenesien 缆车，可以享受 Catinaccio/Rosengarten 山丘惊人的风景——该站在 Sarentino 大街，市中心以北沿河（巴士 12 路）1.5 千米。在顶上高高的阿尔卑斯山牧场上，你将看到金色鬃毛的哈福林格马在山上悠然自得地吃草。第三个缆车从 Ponte Campiglio 火车站南边河对岸的站点出发到 Colle/Kohlern。它是世界上最老的缆车，在 2008 年庆祝了其 100 周年。关于费用和时间，详见 Ⓦ sii.bz.it。

波尔查诺城堡（Firmiano）

Sigmundskronerstrasse 53 · 从 3 月的第一个周日至 11 月的第三个周日 10:00~18:00，周四关闭 · €9 · Ⓣ 0471 631 264 · Ⓦ messner-mountain-museum.it；巴士 9 路从博尔扎诺巴士站出发

该地区最使人难忘的堡垒之一便是**波尔查诺城堡**（德语名 Sigmundskron），它位于斑岩石的一个露出地面的岩层上，这使它在 10 世纪成为特伦托主教的一个战略基地，后来在 16 世纪变成了废墟。这个地方在 2003 年由于登山运动员莱因霍尔德·梅斯纳尔而起死回生，他把城堡转变成了他的山区博物馆群的旗舰地。有一条小径向上通过城堡塔，收藏着一大批油画、雕刻品和诸如一个巨大的转经筒等展品。

葡萄酒大道（Strada del Vino）

葡萄酒爱好者在博尔扎诺周边肯定会得到充分的满足，因为这里有一条**葡萄酒大道**（Ⓦ weinstrasse.com）使参观者幸福地结合了旅游观光和品尝葡萄酒这两项活动。这条 30 千米的线路就从博尔扎诺北边的泰拉诺（Terlano/Terlan）开始，而你还可以在阿皮亚诺加入它，并通过阳光明媚的葡萄园走到博尔扎诺与特伦托之间的萨莱诺（Salerno/Salurn）。这是全部讲德语的地区内的最古老的葡萄种植地区之一，有一些人声称其传统可以追溯至铁器时代，不过它也是意大利境内最小葡萄种植地区之一。当然，葡萄酒工业在罗马时代已被充分建立，来自南方的殖民者发现，使用当地制造的用金属箍固定的木桶运输葡萄酒回罗马比他们的粘土双耳细颈椭圆土罐好得多。该地区的葡萄树常常在宽宽的棚架上排成一串，这里有最传统的葡萄栽培方法，从加尔达湖吹来的微风围绕着葡萄旋转，达到了一个有益的冷却效果。其他葡萄树长在山坡上，对于机器来说太陡峭，因此，所有工作至今不得不手工做。

该线路的主要停留点是卡尔达罗（Caldaro/Kaltern），有很多 16 世纪 Uberetsch 风格建筑，结合北方的哥特式和南方的文艺复兴风格建筑的细节。来自这个小村庄周围的葡萄园的葡萄酒曾经赢得大量奖赏；品尝它们的最好的地方之一是 Punkt（Ⓦ wein.kaltern.com），主广场上的一个酒吧 / 信息点。作为次要选择，靠近村庄中心的三个**酒窖**也提供葡萄酒品尝，包括 Kellerei Kaltern、Erste Kellerei Kaltern 和 Neue Kellerei Kaltern（Ⓦ erste-neue.it）。它们都在步行的距离内，在前往卡尔达罗湖的途中的葡萄酒大道上，葡萄酒厂商 Manincor（Ⓦ manincor.com）完全值得一访，将现代建筑、传统庄园建筑和精美的葡萄酒完美结合在一起。

另一个要前往的中心是村庄**特梅内**（Termeno/Tramin），葡萄酒品种琼瑶浆（Gewürztraminer）便得名于此地。

阿尔卑斯休斯山（Alpe di Siusi）

阿尔卑斯休斯山（德语名 Seiser Alm）的草原在博尔扎诺以东，是欧洲最大的阿尔卑斯山高地，在山谷的其余部分伸展 60 多平方千米，与**希里亚**（Sciliar/Schlern）接壤。希里亚是一个平顶的陡峭的山脉，在一端分裂为两座山峰。海拔在 2000 米以上的青葱的夏季牧场对于山地骑车和徒步旅行来说都是风景极好的选择。现在，该地区由**希里亚国家自然公园**（Parco Naturale dello Sciliar）保护，在 9:00~17:00 之间对道路交通关闭（除山上的酒店客人外）。

如果你乘巴士从博尔扎诺到**休斯**（Siusi/Seis）旅行，那么，你可以把山地自行车放在巴士行李箱内。

康帕奇奥和萨尔特里阿（Compaccio & Saltria）

从休斯出发，你可以搭乘一个连接巴士或缆车（5 月中旬至 9 月中旬 8:00~19:00，9 月中旬至 11 月初 8:00~18:00）上升到高地上的**康帕奇奥**（德语名 Compatsch）。康帕奇奥是很多极好的日间徒步的开始点，诸如两个半小时到 Tierser Alpl 的艰苦跋涉或时长相似的到山中小屋 Rifugio Bolzano al Monte Pez 的一个攀登。你可以通过乘升降椅到 Bullaccia/Puflatsch 餐馆而以更容易的方式欣赏风景，当你抵达那里后，可以享受一杯咖啡和一份 buchweizentorte（荞麦面红醋栗蛋糕）。

有一班往返巴士从康帕奇奥出发运行到**萨尔特里阿**（德语名 Saltner），它在西边 2 千米处。少数**酒店**可能是那里唯一的建筑。马儿在极好的草地上卷啃嫩草，在沼泽和小溪之间挑选它们的路，而人类行为的主要痕迹是乳品业和森林中的一些伐木业。

加迪纳山谷（Val Gardena）

小径和升降椅把阿尔卑斯休斯山与**加迪纳山谷**（德语名 Grödnertal）连接起来，这里有很多干净的旅馆，由沿多洛米蒂大道到科尔蒂纳丹佩佐行驶的川流不息的旅游巴士连接。山谷里的主要村庄——**奥蒂塞伊**（Otissei/Sankt Ulrich），几个世纪以来一直是宗教雕刻品的一个大型生产地，而最近成为手工雕刻的木玩具的大生产地，几个家族都保持其特别的设计方法。该山谷中差不多 3000 名木雕艺人还制造家具和宗教雕像，但奥蒂塞伊像邻近的村庄**圣克里斯蒂纳**（Santa Cristina/Sankt Christina）和**塞尔瓦**（Selva/Wolkenstein）一样，现在主要是一个滑雪胜地，在 Sella Ronda 容易抵达的范围内，环绕塞拉山脉的一条滑雪和电梯线路需要一整天才能完成。

抵达和旅游信息 阿尔卑斯休斯山

乘巴士 有联运巴士从博尔扎诺到休斯（每 30 分钟 1 班，40 分钟）和奥蒂塞伊（每小时 1 班，1 小时 15 分钟），还有巴士从休斯到奥蒂塞伊（每小时 1 班，30 分钟）。

旅游局 位于康帕奇奥（周一至周五 8:15~12:30，周六 8:15~12:00 ☎0471 727 904 Ⓦseiseralm.net）。这个办事处会处理关于整个地区的信息要求。

住宿

康帕奇奥和萨尔特里阿

Almgasthof Tirler Saltria 59 ☎0471 727 927 Ⓦtirler.it 这是四星级生态酒店，是萨尔特里阿内较好的住宿地之一，有巨大的、极好的木质房间和友好的服务。此外，还有一个桑拿浴、一个游泳池和一个室内健康区。€200

Anemone Seiseralm Compaccio 56 ☎0471 727 963 Ⓦanemone-seiseralm.com 这是一个简朴的木别墅风格的旅馆，有独立卫浴客房和街景丰富的阳台。夏季最少住三夜。€70

Schlernhaus ☎0471 612 024 Ⓦschlernhaus.it 通过缆车然后从休斯步行可以进入 最初的阿尔卑斯山小屋之一，从 19 世纪 80 年代开始，有 120 张床和丰盛的膳食。半膳宿 €50

Seiser Alm Urthaler Compaccio ☎0471 727 919 Ⓦseiseralm.com 这是一个美丽的酒店，2002 年建造，利用可持续的建筑方法并自豪地拥有一个长长的奢侈的礼仪清单。只有半膳。€110

Tierser Alpl ☎0471 707 460 Ⓦtierseralpl.com 它位于一个海拔 2440 米高的铁路交叉点，这个漂亮的、红顶的山中小屋有使人赞叹的风景。这里有只用床、民宿和半膳等多种选择。半膳宿 €50.5

加迪纳山谷

Pension Briol Tre Chiese（Dreikirchen）☎0471 650 125 Ⓦbriol.it 这个地方不在山谷内，而是在加迪纳桥的伊萨尔科河对面，是到山谷的入口，在村庄 Barbiano（Barbian）上，这个旅馆是阿尔卑斯山内包豪斯建筑学派的一个稀罕的例子。它自从 1928 年建成以来没有很多变化，当时，它由艺术家休伯特·兰青格设计。尽管有几个现代化生活设备，但并没有改变其朴素的面貌和开满鲜花的草地。€89.5

博尔扎诺东北部（Northeast of Bolzano）

从博尔扎诺出发，沿**伊萨尔科**山谷（Isarco/Eisacktal Valley）向东北的线路是意大利与北欧之间的主要线路之一。在著名的勃伦纳山口（Brenner Pass，海拔 1375 米）穿过边境进入奥地利，该山口是阿尔卑斯山中最低的。宗教改革者马丁·路德是众多走过勃伦纳山口的旅行者之一，他在 1510 年进行了罗马旅行。到奥地利的因斯布鲁克有一条高速公路和高速铁路，因此很容易抵达。古镇**布列瑟农**和**维皮泰诺**是途中最有魅力的地方。附近是野生动物保护区，称为**富内斯—塞内斯—布拉伊斯自然公园**，你可以经由**普斯特拉亚山谷**（Val Pusteria）进入，这是伊萨尔科山谷旁的一条侧谷。如果你在计划走任何称为 alte vie（字面意思是“公路”）的长距离徒步小径，那么，你将几乎肯定造访普斯特拉亚山谷，因为大多数小径从那里发起。火车是抵达它的最好方式，有一条线在**福尔泰扎**与博尔扎诺—因斯布鲁克的主路分岔，并抵达山谷中沉寂的村落、市场城镇**布鲁尼科**和**多比亚科**（从那里有巴士到科尔蒂纳丹佩佐）。

布列瑟农（Bressanone）

极好的中世纪村落**布列瑟农**（德语名 Brixen），是伊萨尔科山谷中的主要村落，完全值得停留一天至几天，因为有非常美丽的老镇和一些精美的住宿地。这个完全讲德语的城镇过去是一个独立的州已经有 1000 年了，其主教不断与邻近的基地在慕拉诺的蒂罗尔的伯爵竞争。主教的宫殿在大教堂隔壁，还作为城镇的中心。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo（Domplatz）· 每天 9:00~18:00 · 免费

11 世纪被大火破坏并在 18 世纪以其现有的巴洛克风格重建，**大教堂**是布列瑟农令人印象最深刻的建筑。这个单正殿建筑内部装饰有人造大理石、玻璃枝形吊灯和大量镀金，但真正引起注意的部分是旁边，在装饰得极出色的**回廊**里，绘制有 14 世纪壁画。

药房博物馆（Pharmaziemuseum）

Ponte Aquila（Adlerbruckengasse）4 · 7 月和 8 月周一至周五 14:00~18:00，周六 11:00~16:00；9 月至次年 6 月周二和周三 14:00~18:00，周六 11:00~16:00 · € 3.50 · ⓣ 0472 209 1121 · ⓦ pharmazie.it

药房博物馆是镇上老药店的明珠，因拥有不可思议的精致的古董小瓶和药丸盒、制药器械和来自 16 世纪末的奢侈的有插图中世纪手册而自豪。博物馆奇异的魅力还来自一条鳄鱼、蛇、椰子和一个犰狳以及一匹独角兽（显然假的）等展品——所有这些，你都可以在博物馆的奇迹之室 Wunderkammer 里找到。

新施蒂夫特修道院（Neustift Monastery）

导游导览：周一至周六夏季 10:00~16:00 每小时一班，冬季 11:00、15:00 · € 6 · ⓣ 0472 836 189 · ⓦ kloster-neustift.it

新施蒂夫特修道院（德语名 Novacella）是南蒂罗尔最重要的建筑，从市中心出发仅有 3 千米的路程，通过乘坐巴士（至少每小时一班）也可以抵达。它之所以闻名遐迩，是因为它有美丽的巴洛克式图书馆、艺术收藏和博物馆，此外，这里还生产备受好评的葡萄酒。这些葡萄酒直接卖给公众，而并非专供给少数人享用。这里的中世纪回廊也完全值得一看。

抵达和旅游信息 **布列瑟农**

乘火车 火车站在历史中心沿 Stazione 大街西南方向 500 米处。
目的地 博尔扎诺（至少每小时 1 列，35 分钟），勃伦纳山口（每 30 分钟 1 列，50 分钟；前往因斯布鲁克在这里换车）。
乘巴士 巴士站在历史中心东南边。
目的地 博尔扎诺（每天 5 班，50 分钟）；布鲁尼科（每 30 分钟 1 班，1 小时）；奥蒂塞伊（每天 8 班，1 小时）；休斯（每小时 1 班，1 小时）。
旅游局 在巴士站对面（周一至周五 8:30~12:30、14:30~18:00，周六 9:00~12:30；7 月和 8 月周一至周五 8:30~18:00，周六 9:00~12:30 ⓣ 0472 836 401 ⓦ brixen.org）。

5

住宿

Elephant Via Rio Bianco 4 ☎0472 832 750 Ⓦhotelelephant.com 布列瑟农顶级住宿地，是多洛米蒂山脉开业时间最长和最豪华的酒店之一（有一个大象雕像立于池塘上）。客房优雅，装饰为低调的蒂罗尔风格。€96

Goldene Krone Stadelgasse 4 ☎0472 835 154 Ⓦgoldenekrone.com 这个轮廓鲜明的酒店是摩托车手（和自行车骑行者）的最爱，它有一系列广泛的温泉区，包括当地“干草浴”，还有很多礼仪和额外的东西适用于两轮车骑乘者。尽管这个酒店是新开业的，但其建筑却有悠久的历史。所有明亮的双人间都是不同规模的，有一些房间有可欣赏山区风景的阳台。€170

Löwenhof Via Lago di Varna 60 ☎0472 836 216 Ⓦloewenhof.it 这里是酒店和露营地建筑群，拥有一个大的户外游泳池，在布列瑟农的瓦尔纳（Varna/Vahrn）以北2千米的草地里。有几班巴士在周中开到这里，周末仅有较少的班次。露营地11月至次年3月不营业。双人间€92，帐篷€6，每人加€8.5

Mayrhofer Via Tratten 17 ☎0472 836 327 Ⓦmayrhofer.it 这是友好、家族运营的旅馆，有12个房间在一座500年之久的旧城区市政厅建筑里。早餐可以根据要求在僻静的洒满阳光的花园里享用。付费Wi-Fi，半膳额外支付€15。€92

Tallero Via Mercato Vecchio 35 ☎0472 830 577 Ⓦtallero.it 这个现代三星级酒店在老城里，有19个舒服、干净且一模一样的房间，有一个阳光明媚的屋顶空间和在对面体育馆的免费停车。建筑始于1659年，然而你将永远无法了解它。€110

餐饮

Elephant Via Rio Bianco 4 ☎0472 836 579 属于同名酒店的餐厅，每天都会熟练地为客人准备当地特色菜，菜单每天一变。主菜€13~27。每天12:00~14:30、19:00~23:00

Finsterwirt Domgasse 3 ☎0472 835 343 这个优美的老式餐馆，墙上装饰着古老的印刷品、油画和照片，提供很好的当地特色，诸如烤野味加酸果蔓沙司（€25），和南蒂罗尔牛排加黑醋沙司、菊苣和玉米粥（€25）。葡萄酒单是城中最好的。值得好好享用一次。11:30~14:15、18:30~21:15；周日晚上和周一不营业

Goldene Rose Portici Maggiori 7/A ☎0472 835 067 这是一个严肃、老派的酒吧—咖啡馆，提供帕尼尼三明治、以果实或干酪为馅而烤成的点心、小牛肉香肠、菜炖牛肉和tirtlan（这是一种扁圆的面粉糕饼，菠菜或德国泡菜馅）。这些都是当地特色美食。周一至周五9:00~20:00，周六9:00~16:00

普斯特拉亚山谷（Val Pusteria）

普斯特拉亚山谷（德语名Pusertal）是一条宽阔宁静，满是玉米田和干草地的山谷，环绕在多洛米蒂山脉北边。它的入口位于布列瑟农以北4千米处。这是一个乡村风味的地区，在侧谷里，善于潜水的鸟飞快钻入再离开溪流，砍伐下的原木。在更高的地方，你可能会看到土拨鼠——那是一种胆小的动物，与天竺鼠相似。你更可能听到它们的叫声，它们会突然发出一声尖叫作为对你的警告，然后飞速钻回洞穴。在覆盖碎石的斜坡上，一些岩羚羊走动时不小心碰落的石头暴露了它们的存在。

很多长距离alte vie步行道从普斯特拉山谷开始：Alta Via 1从Lago di Braies（Pragser Wildsee）开始，Alta Via 3从Villabassa（Niederdorf）开始，Alta Via 4从San Candido（Innichen）开始，而Alta Via 5从Sesto（Sexten）开始。

该山谷由来自**布鲁尼科**的巴士提供接驳服务，还有来自**福尔泰扎**的火车承担大批量客运服务。

布鲁尼科（Brunico）

城镇**布鲁尼科**（德语名Bruneck）是这片地区的市场及交通中心，每天来自周围村庄的人流都会涌向这里。布鲁尼科是画家和雕刻家迈克尔·帕赫（约1435~1498）的故乡，他创

BRIXEN卡

凭这个免费打折通行证可以使用公共交通工具、体育馆的游泳池、参观南蒂罗尔的所有博物馆，等等。然而，只有那些住在布列瑟农城内及周边登记的住宿设施中的人才能办理。相关细节见Ⓦbrixencard.info。

梅斯纳尔山博物馆

在布列瑟农出生的登山者、探险家莱因霍尔德·梅斯纳尔之所以成名，主要是因为他在 1978 年在无氧的情况下对珠穆朗玛峰进行了第一次攀登，还因为他是第一个登上超过 8000 米高的山峰的人。目前，在世界上仅有 14 个人能徒步攀登到那样的高度。从地球最高的地方退休后，梅斯纳尔在他的家乡地区设立了一座令人鼓舞且迷人的博物馆，专心致力于介绍世界的山脉和居住在那里的人的文化。该博物馆遍布在 5 个分部，包括在 Schloss Sigmundskron 城堡的 Firmian、索尔达附近的奥特勒斯（索尔达是位于科尔蒂纳丹佩佐以南的多洛米蒂山脉的分支）、韦诺斯塔山谷内的居佛城堡和布鲁尼科城堡的 Ripe——占据了一些相当宏伟，有的稍嫌偏远的庄园。登录网站 Ⓦ messner-mountain-museum.it 可以找到更多信息。

作的《葡萄树下的圣母》（Vine Madonna）可以在西南 4 千米的圣洛伦佐村（San Lorenzo）的教区教堂中看到。帕赫是最著名的蒂罗尔画家和木雕家，他笔下的这位特别的圣母和她的矮胖的、抓着一枝黑葡萄的孩子，有一些暧昧得令人讨厌的东西。但是，看到作品在其最初的位置而不是在一座博物馆中，反倒让人有一种耳目一新的感觉。

布鲁尼科城堡（Brunico Castle）（Schlossweg 2）是**梅斯纳尔山博物馆**（Messner Mountain Museum）的一个分部（5 月中旬至 10 月、12 月至次年 3 月 10:00~18:00，周二关闭；€ 8；见本页框中内容），专门介绍尼泊尔的夏尔巴人。

抵达和旅游信息　　布鲁尼科

乘火车　火车站在市中心东南方向，从市中心出发一段较短的步行路可抵。那里有到多比亚科的一班车（至少每小时 1 列，35 分钟）。

乘巴士　巴士从靠近火车站的地方出发。

目的地　布列瑟农（每 30 分钟 1 班，1 小时）；坎波图雷斯（每 30 分钟 1 班，35 分钟）；科瓦拉（每小时 1 班，1 小时）；多比亚科（至少每小时 2 班，1 小时）。

旅游局　位于 Rathausplatz 7（7 月和 8 月周一至周五 9:00~19:00，周六 9:30~12:30、15:00~18:00；9 月至次年 6 月周一至周五 9:00~12:30、15:00~18:00，周六 9:30~12:30　Ⓣ 0474 555 722　Ⓦ bruneck.com）。

住宿

Andreas Hofer Via Campo Tures 1　Ⓣ 0474 551 469　Ⓦ andreashofer.it　这个非常舒服的、传统又热心的四星级酒店提供一尘不染的房间，并自豪地拥有很多结实的木头设施、关于多洛米蒂山脉的老式黑白照片和 21 世纪的浴室。€110

Camping Schiesstand Via Dobbiaco 4　Ⓦ 0474 401 326　装备充分的露营地，在市中心以西大约 1 千米。5 月至 9 月开放。帐篷 €8，每名成人加 €6

富内斯—塞内斯—布拉伊斯自然公园（Parco Naturale Fanes-Sannes-Braies）

这个名字长得离谱的地方——**富内斯—塞内斯—布拉伊斯自然公园**，在布鲁尼科的东南部。那里有生动狭长的山景、不太拥挤的小路和一些关于拉地诺人的传说。如果你的时间有限，没有太多时间花在这个美丽的保护区内，那么，你应该重点参观一下**富内斯山**（Alpe di Fanes）的上斜坡，在那里你将看到一些最好的山脊小路。

有一条小路穿过绿色高地，经过**富内斯城堡**（Castel de Fanes），它是拉地诺神秘的公主多拉西拉住的地方，再经过一个被称为 Marmot Parliament 的地区。湖水源自地下溪流，你有时可以听到这些在你脚下的深深溪流发汩汩流动的声音。

参观该公园的另一个途径是步行通过它的（常常繁忙的）Alta Via 1 部分，这段步行需要 3~4 天，过夜可以住在山中小屋里。该小径从 Lago di Braies（Pragser Wildsee）开始，这是一个深深的绿色湖泊，被松树包围，离主路有 8 千米远。Alta Via 1 穿过普斯特拉亚山谷，这是一个特别的地方（根据传说，该湖是通向一个地下王国的通路）。有几班巴士从多比亚科出发向湖区行驶。

从布鲁尼科通过缆车也可以接近的是 Plan de Corones，被参差不齐的山峰围绕。这里

5

有个传说，多拉西拉在山顶上被加冕为一名勇士公主，她戴着 raiëta——一块能产生强大力量的水晶。

维皮泰诺（Vipiteno）

只要横跨北边越过勃伦纳山口到因斯布鲁克的繁忙道路，你就来到了**维皮泰诺**（德语名 Sterzing）。它是典型的蒂罗尔城镇，有开满天竺葵的阳台和木镶板老旅馆。然而，有门廊的主街道**新城大街**（Via Città Nuova/Neustadtstrasse）可令人回忆起更南部的地区。街旁矗立着优雅的、有城垛的宫殿，是文艺复兴时期由一个佛罗伦萨银行出资兴建的。在街道的一端，**Zwölferturm 钟塔**把老城与新城分开。该塔的屋顶在 1867 年被大火烧毁了，后来在 15 世纪时得到重建。维皮泰诺的夏夜特别漂亮，城镇被灯笼照亮，常常有当地节日活动，伴有现场音乐和美食特产。

抵达和旅游信息 维皮泰诺

乘火车 火车站在 Stazione 大街上，市中心以东一段短暂的步行路可抵。

目的地 博尔扎诺（每小时 1 列，1 小时）；勃伦纳山口（至少每小时 1 列，20 分钟；前往因斯布鲁克在这里换车）。

旅游局 位于 Piazza Città 3（周一至周六 8:30~12:00、14:30~18:00，旺季周日开放 ☎0472 765 325 ⓦvipiteno.com）。

科尔蒂纳丹佩佐（Cortina d'Ampezzo）

科尔蒂纳丹佩佐的绰号为“多洛米蒂山脉的珍珠”，实际上它属于特伦蒂诺—上阿迪杰山脉的部分，但在官方的行政划分上它属于隔壁的威尼托地区。这是一个高档的滑雪胜地，被人们誉为意大利的圣莫里茨。科尔蒂纳自豪地拥有一个极好的环境，被一大片山脉包围，而且是很多电影的重要取景场地，包括《粉红豹》和《最高机密》。

在 1956 年主办了**冬季奥林匹克运动会**后，科尔蒂纳迅速成为旅游胜地。20 世纪 60 年代，众多电影明星，诸如碧姬·芭铎和索菲亚·罗兰和普通人一样穿着滑雪靴沿着意大利大道（Corso Italia）漫步。今天，它吸引的 VIP 倾向于意大利的工业巨头家族。在滑雪季节（大概是从圣诞节到复活节）来这里游览的人口会从 7000 人增加到大约 4 万人。

抵达和旅游信息 科尔蒂纳丹佩佐

乘火车 最近的火车站在 Calalzo di Cadore，东南方向 32 千米；到科尔蒂纳的巴士时间与火车一致。

乘巴士 由 Cortina Express（ⓦcortinaexpress.it）运营的快速巴士服务在滑雪季节从威尼斯机场和梅斯特雷火车站，以及博洛尼亚火车站到科尔蒂纳运行。巴士站在 Marconi 大街上，城镇边上。

目的地 多比亚科（每 2 小时 1 班，45 分钟）；卡拉尔佐（每天 17 班，1 小时）。

旅游局 位于 Piazzetta San Francesco 8（每天 9:00~12:30、15:30~18:30 ☎0436 3231 ⓦinfodolomiti.it）。

住宿

科尔蒂纳不适合精打细算的旅行者，而价格在滑雪高峰季节和在 8 月都会上涨。旅游局办事处有出租房间的一个列表，而在夏季，你也可以选择在几个设施全面的露营地之一露营。

Hotel de La Poste Piazza Roma 14 ☎0436 4271 ⓦdelaposte.it 这个一流酒店位于科尔蒂纳一个很棒的中央位置，房间装饰得很美丽。该酒店的重点之一是酒吧，酒保安东尼·迪·佛朗哥是一个传说，他在 La Poste 摇鸡尾酒有 46 年了，并且曾为住在这里的很多名人发明了鸡尾酒。€171

★ **Menardi** Via Majon 110 ☎0436 2400 ⓦhotelmenardi.it 这个家族运营的酒店离市中心有 1 千米远，设在一所古老的乡间房屋里，高耸于灿烂、广阔的地面上。客房分布在现代附属建筑以及原始房子里，设施包括一个可爱的浴缸，你可以进行桑拿浴和土耳其浴。此外，酒店还有一个雅致的餐厅。€110

Montana Corso Italia 94 ☎0436 862 126 ⓦcortina-hotel.com 这个阿尔卑斯山小酒店始建于 1927 年，坐落在科尔蒂纳的步行中心，并且有

廉价客房，其中一些绝对是微型的。€100

Olympia 在距离科尔蒂纳北边 5 千米的 Fiames ☎0436 5057 ⓦcampingolympiacortina.it 这是一个全年运营的露营地，有一个游泳池，314 块露营场地。还有两个就餐地和一班往返巴士使你能参加城内的活动。帐篷 €7，每名成人加 €6

Pontejel Largo della Poste 11 ☎0436 2525 这个最近整修的两星级民宿是城内最便宜的住宿地之一，特别是在价格贵得发狂的夏季和冬季。还有一个得到很多赞扬的餐馆。€80

餐饮

在科尔蒂纳有很多地方可以用餐，价格也不像你预想的那样高。如果你的钱不够坐下就餐，那么，市中心的意大利大道上总能找到超市，以及少数外卖比萨饼的地方。

Baita Fraina Via Fraina 2 ☎0436 3634 这个地方离市中心有 10 分钟的步行路程，位于城东 Fraina 村里，已经由相同的家族经营了 40 多年。这里提供典型的、高品质的当地特色菜肴，并且有一个巨大的葡萄酒单。美味的汤都是€ 9，材料取决于不同季节的供应。意大利面类包括意大利乳清干酪团子（ricotta gnocchi）配蔬菜（€ 11），和意大利宽面条（tagliolini）配鹿肉酱（€ 11）。还有六个简单的房间。每天 6 月中旬至 9 月、12 月至次年 4 月中旬 12:00~14:30、19:00~22:00

Bar Dolomiti Via Roma 50 ☎0436 868 344 这是一个理想的咖啡馆，适合名流崇拜者透过落地窗浏览主街道风光，还可享受到纯粹美味的奶油蛋糕。每天 8:00~20:00

Lago Ghedina Via Lago Ghedina 2，村庄以西 3 千米 ☎0436 860 876 这个餐馆位于一个不可思议的环境里，耸立在湖旁，湖中倒映着多洛米蒂山脉，周围环绕着高高的冷杉。它由罗马人拥有，因此，食物与附近的大多数其他地方的有一点不同，提供烤肉和新鲜的河鲑鱼（€ 18）。每天 11:30~14:00、19:00~23:00

★ **Leone e Anna** Localita Alverà 112，出城 2 千米 ☎0436 2768 这个餐馆设在一个很棒的木质别墅里，能够制作完美的撒丁岛风味美食。在这里，你可以品尝 malloreddus（自制饺子加西红柿和撒丁岛意大利腊肠沙司），意大利式细面条加 bottarga（盐腌的金枪鱼鱼卵）或 puligioni（意大利乳清干酪和橘皮馅饺子，搭配黄油和罗勒）。此外，这里还有很棒的撒丁岛餐后甜点。主菜大约€ 11。12:00~14:00、19:00~22:30；淡季周二不营业

Prosciutteria LP26 Largo delle Poste 26 ☎0436 862 284 这里白天是一个咖啡馆，晚上却是一个充斥嘈杂声音的酒吧及餐馆。像它的名字表明的那样，Prosciutto（意大利熏火腿）是店里的特色，最佳品尝方式就是点一份猪肉、野猪肉和野味火腿拼盘（€ 9.5）。当然，这里还提供好吃的意大利面，特别是熏火腿馅的意大利饺子和陈年的用脱脂乳制成的坚硬的意大利奶酪（€ 8）。周二至周日 11:00~ 次日 2:00

梅拉诺及其周边地区（Merano）

乘火车从博尔扎诺出发，向北走 1 小时路程，就到达了**梅拉诺**。它位于阿迪杰（Adige/Etsch）山谷的一个吸引人的宽阔地带。这里的低坡和山谷布满了井井有条的苹果园和葡萄园，但当你向上看时，就会发现有两片巨大的，围绕城镇的山脉——奥特勒斯和 Giogaia di Tessa（Texelgruppe）。从地理位置及视觉感受上更接近瑞士和奥地利的阿尔卑斯山脉，而不是意大利的多洛米蒂山脉。宏伟的景观在这里形成了一处凹口——直接结果就是，每当夏季的暴风雨来临，这里就会发生戏剧性的变化，整个山谷对轰隆隆的雷声会作出猛烈的回响。

梅拉诺是一个富有的**温泉区城镇**，这里的生活悠然舒适、紧贴时尚，所以常常挤满了富裕的购物者和前来泡温泉的人。其温和的气候在 20 世纪初吸引了中欧人，奥地利皇后伊丽莎白（众所周知的茜茜公主），也选择梅拉诺作为她的冬季治疗场所。“美好年代”为这里留下了一处满是世纪末风格酒店、整洁的花园和雅致的步行场所的度假胜地。

梅兰温泉酒店（Therme Meran）

每天 9:00~22:00 · 室内和户外游泳池一天的票€ 18.5，游泳池加桑拿浴€ 24.5；冬季周末增加€ 2 或€ 3 · ☎0473 252 000 · ⓦthermemeran.it

坐落在河南岸，令人难忘的是梅拉诺闪闪发光的**温泉建筑群**——梅兰温泉酒店。这里有不少于 13 个室内泳池及大量健康设施和温泉设施，所有都包含一个巨大的钢和玻璃结构立方体，由建筑师马特奥・图恩设计。温泉护理中常常使用当地的南蒂罗尔农产品，如苹果、葡萄、羊毛、干草和栗子，有详细的服务清单。如果你觉得使用这些健康设施是一件麻烦的事情，也可以仅仅选择在户外泳池里泡一泡，户外泳池全年开放。

5

特劳特曼斯多夫植物园、城堡和旅游博物馆（Trauttmansdorff botanical gardens，Castle & Touriseum）

Via Valentino 51/A・4月至10月每天9:00~19:00・€10.8・ⓦ trauttmansdorff.it 或 ⓦ touriseum.it；乘巴士4或1B路到Botanischer Garten站

特劳特曼斯多夫城堡坐落在**植物园**内，曾经是茜茜公主的冬季行宫，如今这里也是迷人的旅游博物馆（与花园开放时间相同）的所在地。它利用一些有趣而实用的展览，展示了几个世纪以来在南蒂罗尔发生的政治事件、社会变化和旅游事业之间的密切关联。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天9:00~19:00・免费

在难以置信的、有拱廊的Portici（Laubengasse）街的东端，坐落着城市的大教堂，献给圣尼古拉斯。大教堂从外观到内部装饰都是纯粹的哥特式风格，是蒂罗尔地区第一座这类风格的教堂建筑。教堂的显著特色是彩色玻璃窗、迷人的瓷砖地面和83米高的钟塔——这是南蒂罗尔最高的钟塔。

抵达和旅游信息 梅拉诺

乘火车 梅拉诺火车站在Stazione广场上，从市中心出发沿Liberta街步行10分钟。

目的地 博尔扎诺（至少每小时1列，40分钟）；Mals（至少每小时1列，1小时10分钟）；西兰德罗（至少每小时1列，50分钟）。

乘巴士 巴士正好在火车站外抵达和离开。

目的地 博尔扎诺（每小时1班，45分钟）；拉纳（大约每15分钟1班，17分钟）；西兰德罗（至少每小时2班，1小时）。

旅游局 位于Corso Libertà 45（周一至周五9:00~18:00，周六10:00~16:00，周日10:00~12:30 ⓣ 0473 272 000 ⓦ meran.eu）。每年会制作一个城市指南，这是一个很好很详细的出版物，包含风景、购物、活动和就餐地点的细节信息以及最新的巴士和火车时刻表。

住宿

★ **Castel Fragsburg** ⓣ 0473 244 071 ⓦ fragsburg.com 这间曾经的狩猎小屋位于一个山腰上，该山环抱着城市。这个小屋拥有风格引人注目的房间，供应米其林星级美食。这里有一个温泉区，在户外游泳池游泳时还可以观赏到周边异常美丽的风景。标准双人间的价格低得离谱。可惜的是只在4月至11月开放。€150

Gasthof Rainer Via Portici/Laubengasse 266 ⓣ 0473 236 149 ⓦ gasthof-rainer.it 这个旅馆位于一个繁忙的有拱廊的酒馆之上，有现代的、舒服但空间较小的房间。可以说没有什么住处比它更接近城中心的了，梅拉诺最好的购物场所就在门口。半膳仅仅多收€13。€90

Ostello della Gioventù Carduccistrasse 77 ⓣ 0473 201 475 ⓦ jugendherberge.it 这个梅拉诺的青年旅舍离车站步行仅有10分钟路程。这里有一些独立卫浴客房，还有一个洗衣设施和电视室，以及一个车间用于自行车修理，并且可以出租滑雪橇和自行车，还提供婴儿相关设施。费用包括早餐。€22

Westend Speckbacherstrasse 9 ⓣ 0473 447 654 ⓦ westend.it 这个温泉区酒店魅力十足，位于花园里，就在河边的公共散步场所。大多数房间有阳台，而新艺术风格餐厅值得一看，即使你不吃饭。€122

餐饮

Forsterbräu Freiheitsstrasse/Corsa Libertà 90 ⓣ 0473 236 535 在这里，你可以痛快地吃丰盛的大浅盘烤羔羊肉、菜炖牛肉、山蘑菇意大利调味饭和维也纳炸牛排（wiener schnitzel）。餐厅中还有Forst Brewery啤酒的陈列橱柜。这些美味的啤酒由周围最纯净的山泉水制作。每天10:00~午夜

Onkel Taa's Bahnhofstrasse 17，Töll ⓣ 0473 967 342 乘巴士5613路可抵 这个不可错过的地方就在梅拉诺西北大约6千米处，位于私人拥有的Bad Egart Habsburg博物馆里。虽然它是一个丰富多彩的餐馆，但是装饰有成千上万个富于乡村气息的小装饰品，类似一个博物馆。这里提供美味的阿尔卑斯山食物（主菜大约€15），其中的大多数用当地原料制作。周二至周日12:00~15:00、18:30~23:00

Sissi Galileistrasse 44 ⓣ 0473 231 062 在城内外出吃饭最好的地方就是昂贵的Sissi。在这里，有名的意大利厨师安德里亚・费诺格里欧会向你展示他的拿手好菜——将传统的阿尔卑斯山食物和地中海菜结合起来的精致做法。体验费诺格里欧提供美食的最好方式是选择“8 piatti”菜单（€90）——八道菜，由厨师利用当天最好的原料制作。周二至

周日 12:15~14:30、19:00~22:00

Weinstube Haisrainer Via Portici/Laubengasse 100 ☎ 0473 237 944 这是一个传统旅馆，提供味道浓烈的意大利和蒂罗尔菜，诸如熏猪肉、果馅奶酪卷（strudel）和菜炖牛肉加团子。主菜 €12.5~15.5。每天 9:00~23:00

梅拉诺周边（Around Merano）

慕拉诺是一个很好的旅游基地，从该城出发你可以探究一些非常偏僻的山景，还可以巡访该地区最重要的城堡**蒂罗尔**和**圣莱奥纳尔多**，后者是 19 世纪的英雄安德里亚斯・霍弗出生的地方。

蒂罗尔城堡（Castel Tirolo）

Schlossweg 24，Tirol・3 月中旬至 12 月初周二至周日 10:00~17:00，8 月至 18:00・€7・☎ 0473 220 221・Ⓦ schlosstirol.it

在梅拉诺的北郊，你将发现建造于 12 世纪的**蒂罗尔城堡**。其拥有者是蒂罗尔伯爵，他的影响力很大，以至于整个蒂罗尔地区都因其得名。城堡本身值得一访，它是关于中世纪的日常生活的博物馆。在它下面是 **Brunnenburg 城堡**，一个新哥特式高大建筑，采用了鱼尾状城垛和圆锥形塔。美国诗人艾兹拉・庞德在其生命的最后几年就在那里度过。

圣莱奥纳尔多城堡（San Leonardo）

圣莱奥纳尔多城堡在梅拉诺以北大约 20 千米处，这是安德里亚斯・霍弗的出生地。霍弗最初是一名旅馆主人、葡萄酒商人及牲畜商人，1805 年蒂罗尔被割让给巴伐利亚，随后霍弗率兵起义与强行占领的巴伐利亚和拿破仑的军队作战，最后让蒂罗尔回到了奥地利的怀抱。正是由于这个保护家园的举措，使他成为一名民族英雄。后来，更强大的政治力量压倒了他，1810 年，霍弗不幸被逮捕并在拿破仑的命令下在曼托瓦被处死。在他的出生地有一个关于其生平的小型**博物馆**（Passeierstrasse 72；3 月至 11 月周二至周日 10:00~18:00；€7 Ⓦ museum.passeier.it）。每小时有 4 班巴士从梅拉诺出发前往该地。

乌尔蒂莫谷（Val d'Ultimo）

位于梅拉诺西南的**乌尔蒂诺谷**（德语名 Ultental），在 20 世纪初以前一直是孤立和封闭的；位于一个传统的隐藏地点，该地点由于很适合山地作战而出名。进入该山谷的路就在梅拉诺南边，它在**拉纳**（Lana）开始延伸上升，结束于偏远的小村庄**圣格特鲁德**（Santa Gertrude/Sankt Gertraud），这里是沿山谷穿梭巴士的终点站。从这里出发，有一条小径（3 小时的步行路程）越过布满岩石的高沼地，通往山中小屋 Rifugio Canziani，也称为 Höchster Hütte（☎ 0473 798 120；6 月中旬至 10 月中旬），周围是 Gioveretto（Zufrittspitze）的山峰和冰川。如果你体力有限，那么，该山谷也是进行较短步行的一个好地方，可以利用村庄作为旅游基地。你也可以乘坐从梅拉诺和拉纳出发的巴士，沿着该山谷穿行游览。

斯泰尔维奥国家公园（Parco Nazionale dello Stelvio）

斯泰尔维奥国家公园（或称 Stilfser 国家公园）是意大利最主要的国家公园之一：它向北延伸至瑞士的恩加丁而向西南拓展进入伦巴第，并覆盖整个**奥特莱斯**（Ortles/Ortler）山脉。该公园有欧洲最大的冰川之一——Ghiacciaio dei Forni，**斯泰尔维奥山口**（Passo dello Stelvio，海拔 2758 米）正好横过它，该山口与阿尔卑斯山中最高的山口仅差 12 米。

这里以滑雪游览而出名，公园的电梯交叉往来，异常繁忙。人们在夏季来这里是为了攀登高高的小径和在冰河上滑雪，或是为了近距离观看**野生动植物**，诸如红雌鹿、麋鹿、岩羚羊、鹫和野生山羊。这里有一条从梅拉诺运行到马莱斯（Malles）的铁路线，此外还有从火车站出发进入侧谷的连接巴士，这样一来，从很多地方都很容易抵达斯泰尔维奥国家公园。

维诺斯塔河谷（Val Venosta）

从梅拉诺向西延伸，**维诺斯塔河谷**（德语名 Vinschgau）是到斯泰尔维奥国家公园的主要

5

通路，虽然它常常交通繁忙，但仍保留着远离道路的乡村风味。7 月和 8 月的每个周末，周边的一两个村庄都会举行夏季**街道节**，有实况音乐、啤酒花园和新鲜的农产品。8 月初在小巧的村庄 Laas 内，你可以品尝到 marillenknödel，这是一种用整个杏子做馅的甜土豆饺子，在糖和面包屑中滚制。

福雷村（Forest）

在山谷的开端，**福雷村**（德语名 Forst）几乎由 Forst 酿酒厂（Ⓦ forst.it）主宰。它的啤酒花味的酿造物遍布南蒂罗尔，你可以一口喝掉一瓶。酿酒厂的导游导览活动从 6 月至 9 月每个周四 14:00 都有，但仅用意大利语解说。你可以提前打电话（Ⓣ 0473 260 111）预订一个位置。

居佛城堡（Castello Juval）

4 月至 6 月、9 月至 11 月的第一个周日周四至周二 10:00~16:00 • €8 • Ⓦ messner-mountain-museum.it

在卡斯泰尔贝洛（Kastelbell）的文许高村（Vinschgau），引人注目的**居佛城堡**始建于 13 世纪，里面设有梅斯纳尔山博物馆的另一个分部。该城堡也是著名登山运动员莱因霍尔德·梅斯纳尔的家乡。在里面，你将发现一个极好的收藏品 Tibetica，一组描绘了世界神圣山峰的画作。此外，这里还有一个探险队的地下室，塞满了古老的登山装置，当时人们曾经使用这些装置到达一些相当偏僻的地方。这里也有一个价钱公道的餐馆，你可以在参观之余填一填肚子。

侧谷

三个主要**侧谷**从维诺斯塔山谷进入奥特勒斯山脉的丘陵地带，这三个侧谷分别是马泰洛谷、特拉伏伊谷和索尔达谷。

马泰洛谷（Val Martello）

巴士定期从 Goldrain 出发，进入风光绝美的**马泰洛山谷**（德语名 Martelltal），通过白桦树、Montani 城堡的废墟，沿途会经过位于 Morter 的一个猎鹰饲养场。

在山谷前面，Paradiso del Cevedale（海拔 2088 米）是登山者和越野滑雪者最喜欢的基地之一。它靠近 Monte Cevedale 山（德语名 Zufallspitze，海拔 3769 米），有其他小径通过高高的山口通向乌尔蒂莫谷和索尔达谷。

特拉伏伊谷（Val di Trafoi）

特拉伏伊（Trafoi）是一个美丽的小村，位于 1543 米的海拔高度，在斯泰尔维奥山口的主要攀登起始点的道路旁边。巨大的奥特勒斯山脉有连绵起伏的山间美景，而且它的山坡显然没有被长年累月的游览活动弄脏。有一部缆车从特拉伏伊村上行到海拔为 2250 米的山中小屋 Rifugio Forcola（无住宿），从那里出发，一条很好的小路（4 小时）继续向上并绕过山口，斯泰尔维奥山口在 1918 年前是意大利、瑞士和奥地利三国的边界。途中，你会通过 Pizzo Garibaldi

穿过斯泰尔维奥山口

在**斯泰尔维奥山口**上，穿过奥特勒斯山脉到伦巴第内的博尔米奥的自驾车之旅是一段令人极度紧张的旅程。这个令人惊异的盘山路包括 48 个之字形路和转向，但它完全值得一去，既因为行驶刺激也因为美丽风景。骑摩托车的人喜欢它，而骑自行车的人把攀登看作是最终的挑战——它常常是意大利自行车赛 Girò d'Italia 的一个重要驿站。注意这是每年对交通开放的最后的阿尔卑斯山山口之一。如果你乘**公共交通工具**旅行，可以通过从马莱斯出发的巴士接近该山口，有一班清早出发，另一班 15:00 左右出发。

该线路的结束点——**博尔米奥**（Bormio），是一个相当傲慢的胜地，散乱的酒店安插在其鹅卵石中心区。游客中心（Via Roma 131/B；周一至周六 9:00~12:30、15:00~18:00，7 月和 8 月每天 9:00~19:00 Ⓣ 0342 903 300 Ⓦ bookbormio.com）可以为你的旅游提供一些建议，包括如何在斯泰尔维奥国家公园的南部区域内住宿以及怎样选择天然小径步行等。

（德语名 Dreisprachenspitze），这是一块石背，是该地区的三种主要语言象征性汇合的地方。

索尔达谷（Val di Solda）

孤立的**索尔达谷**（德语名 Suldental）是特拉伏伊谷（德语名 Trafoiertal）的一个附属山谷。在其前端是小村**索尔达**（德语名 Sulden）。自 19 世纪以来，这个山谷就是一个主要的攀登和滑雪中心。如果你有时间，值得游览一下这里微小的、古怪的**博物馆**（每天 9:00~19:00；免费）。现在，索尔达作为一个山区胜地而存在，这里有一个 MMM 奥特勒斯冰雪博物馆（6 月至 10 月中旬和 12 月中旬至次年 4 月 14:00~18:00，周二关闭 ⓣ 0473 613 577 ⓦ messner-mountain-museum.it €6），是莱因霍尔德·梅斯纳尔的山区博物馆网络的一个分部。展出与附近奥特勒斯山脉的冰河相关的展品，重点景观就是那些参差不齐的天窗，人们好像是从在一个裂缝的底部向上看。

索尔达吸引着大批的登山者和滑雪者，你不必随大流，也可以尝试一些小径。你可以通过容易走的小路（步行用时 2 小时）上到海拔 2581 米高的山中小屋 Rifugio Albergo Città di Milano（德语名 Schaubachhütte ⓣ 0473 613 024；6 月底到 10 月初和 12 月至次年 5 月开放），或者你可以走难度更高的小路（3.5 小时）到海拔为 3029 米的 Rifugio Payer（德语名 Payerhütte ⓣ 0473 613 010；6 月中旬至 9 月开放），这是一个奇异的景点和攀登**奥特勒斯峰**的基地。在海拔为 3905 米的高度，它是边界改变前古老奥地利帝国最高的山，并曾经在当地地图上被标记为“世界的极限”。

抵达和离开

如果你没有自己的交通工具，那么，火车是沿维诺斯塔山谷旅行最容易的方式，你可以从那里进入公园。巴士服务从铁路线进入马泰洛，特洛伏伊和索尔达侧谷。

乘火车 私人运营的 Vinschgaubahn/Ferrovia della Val Venosta 每 30 分钟在梅拉诺和马莱斯之间运行一次，并使你可以进入沿山谷的几个村庄，它们与当地巴士服务连接。火车可免费携带自行车。

乘巴士 有从梅拉诺到卡斯泰尔贝洛（每小时 1 班，50 分钟）和西兰德罗（每 30 分钟 1 班，1 小时）；从马莱斯到 Glurns（每小时 1 班，40 分钟）；从 Spondinig 到特拉伏伊（每天 3 班，40 分钟）和索尔达（每天 3 班，50 分钟）；从 Goldrain 到马泰洛（每小时 1 班，20 分钟）的服务。

旅游信息

旅游局 有办事处在索尔达（Via Principale 72；周一至周五 9:00~12:00、15:00~18:00，周六 9:00~12:00 ⓣ 0473 613 015 ⓦ ortlergebiet.it）；西兰德罗（Silandro）（Kapuzinerstrasse 10；周一至周五 8:00~12:00、13:00~17:00，周六 9:00~12:30 ⓣ 0473 620 480 ⓦ vinschgau.net）；和马莱斯（Via S. Benedetto 1；周一至周五 8:00~12:00、15:00~18:00，周六 9:00~12:00 ⓣ 0473 831 190 ⓦ ferienregion-obervinschgau.it）——服务于维诺斯塔山谷的最西端。

网站 关于该地区的综合信息，你可以访问 ⓦ stelviopark.it 或 ⓦ vinschgau.net 网站。

住宿

索尔达

Garni des Alpes Hauptstrasse 93 ⓣ 0473 613 062 ⓦ garnidesalpes.com 这个旅馆离村庄中心有 10 分钟的步行路，位于城镇的上部。提供现代化的房间，并为住宿者提供登山、滑雪指南等服务。€58

Ortlerhof ⓣ 0473 613 052 ⓦ ortlerhof-sulden.com 在进入索尔达的路上的第一家酒店，提供民宿。均为独立卫浴，有带窗槛花箱的阳台。营业时间为每年 5 月 ~ 9 月，要求客人最少入住 3 天。€50

Paulmichl Hauptstrasse 20 ⓣ 0473 613 064 ⓦ pensionpaulmichl.com 这是一个对客人十分尊重和谦让的旅馆，它就在索尔达下城内的旅游局办事处旁边。旅馆的餐馆位置和服务也是最好的。€60

特拉伏伊

Hotel Bella Vista ⓣ 0473 611 716 ⓦ bella-vista.it 在上到斯泰尔维奥山口的路上，这个时髦的酒店由奥林匹克运动会滑雪金牌获得者古斯塔夫·特奥尼所有。酒店拥有宽大的、斯堪的纳维亚风格的房间，大多数房间有阳台，以及一个桑拿和土耳其浴室。€144

Tuckett ⓣ 0473 611 722 ⓦ gasthof-tuckett.com 这个家族运营的、木质别墅风格的旅馆就在特拉伏伊的主街上，它提供传统的简单住处，房间带阳台，而且价格公道。€64


DE MORTE RESVRGO ET MECVM MVLTI DVDVM



威尼斯和威尼托区



圣马可大教堂，威尼斯

威尼斯和威尼托区 Venice & Veneto

第一次到威尼斯的游客，在抵达时通常充满期待。威尼斯的大多数景点并不会使人们感到陌生，你可能已经看到过很多关于威尼斯的照片，像总督宫、圣马可教堂、沿大运河的宫殿等，这些照片确实记录了不少当地的杰出景观。眼见为实，当你亲临威尼斯时，你会发现你曾经听到的关于该城市所有负面新闻原来也都是真的。随着经济的发展和社会的变化，威尼斯每年都会失去上百居民，同时它在现代意大利生活中也不再扮演什么显赫的角色。这里游客泛滥，有时候人满为患，以至于当地政府禁止没有预订酒店的人进入该城市。这里的消费也非常高，在意大利任何别的地方能吃一顿大餐的钱在威尼斯只能买一份劣等的饭。但这里的客房总是供不应求。

虽有不足之处，但是只要你一开始探索威尼斯，每天都会有惊奇，因为威尼斯的市内风景十分丰富，以至于你步行的每一分钟都值得停下脚步欣赏。虽然该城的交通确实拥挤得令人不堪忍受，但情况还没有糟糕到无立足之地，而在淡季（11 月至圣诞节；1 月至复活节，除了狂欢节外），城市的中心部分还是很宽松的。至于如何省钱的问题，威尼斯也有一些划算的就餐场所，如果计划周密，也能轻松找到低价的住处。

威尼托是以威尼斯为首府的意大利政区之一，旅游业并不是威尼托经济的唯一支柱。波河周围肥沃平坦的陆地上有意大利一些最多产的农场和葡萄园，而围绕着主要城镇的工业发展甚至可与米兰周围比较知名的地区竞争，使得威尼托成为欧洲最富有的地区之一。在马尔盖拉，从威尼斯出发刚过潟湖，有意大利最大的工业建筑群，虽然它们现在正在走向衰落。**帕多瓦**和**维罗纳**是威尼斯以外主要吸引游客的地方，因为那里可欣赏到乔托、多纳泰罗和曼特尼亚的杰作。威尼托没有其他城镇可以比得上这两个城镇的文化财富，当然也有很多富有特色的地方。例如，**维琴察**的智慧之城、壁垒森严的住宅区**卡斯特尔弗兰科**和**奇塔代拉**，以及田园诗般的山城**阿索洛**。

在地形地貌方面，有趣的地形出现在威尼托北部。在那里，丘陵地带树木繁茂的斜坡很快让路于东多洛米蒂山脉原始的悬崖。由于多洛米蒂山脉的大多数高峰都在特伦蒂诺—上阿迪杰区内，因此，东多洛米蒂山脉最方便游览。**贝卢诺**以北的威尼托区在本指南第五章中有相关介绍；同样，加尔达湖东岸作为湖泊地区的部分在第四章有相关介绍。

威尼斯（Venice）

威尼斯（意大利语为 Venezia）最吸引游客的纪念性建筑是**圣马可大教堂**——该城守护神的陵墓和**总督宫**——共和国总督和所有统治委员会所在地：前者是威尼斯风格与拜占庭风格完美融合，而后者是所有不朽的哥特式建筑中最精美的。这里的每个教区都值得探究，值得参观的教堂超过 50 座，教堂中都保存着大量的重要油画和雕刻。有两个与众不同的威尼斯机

当地美食 p.327
威尼斯的区域和街道 p.329
博物馆和教堂通行证 p.330
洪水中的威尼斯 p.331
神秘之旅 p.334
大运河 p.344~345
旅行卡 p.359
公共交通艇线路 p.360
Vaporetto dell'Arte 计划 p.361
民宿和自炊式公寓 p.364
在威尼斯野餐 p.365
威尼斯的节日和活动 p.370
在威尼斯购物 p.370~371
帕多瓦卡 p.374
史格罗维尼礼拜堂的票 p.375
帕拉第奥 p.380
MUSEI 卡 p.381
Biglietto Unico 卡和维罗纳卡 p.386
维罗纳的节日和活动 p.393
巴萨诺的格拉巴酒 p.398



香草广场，维罗纳

旅游重点

❶ **圣马可大教堂，威尼斯** 圣马可是一个令人惊异的景点，有4000平方米的黄金马赛克。见p.329

❷ **学院美术馆，威尼斯** 提香、贝利尼、委罗内塞和丁托列托的杰作组成了世界上最好的油画集合。见p.338

❸ **海关大楼，威尼斯** 如果你对当代艺术哪怕只有一点点的兴趣，也要抽空去海关大楼看看，那里有欧洲最好的艺术品。见p.339

❹ **狂欢节** 威尼斯狂欢节十分著名。想参加更自在的狂欢活动，就前往维罗纳，在那里，整个城镇都会参与一个拥有80多辆彩车的游行。见p.370，p.393

❺ **乔托的壁画，帕多瓦** 乔托在斯克罗维尼礼拜堂创作的壁画是欧洲艺术史中的关键作品之一。p.373

❻ **维琴察** 富有的城市维琴察因为拥有帕拉第奥的建筑而出名。帕拉第奥是意大利最有影响力的建筑师。见p.379

❼ **维罗纳** 维罗纳在阿迪杰河的紧密环绕中，是一个装饰美观得令人难以置信的城市。见p.386

这些旅游重点在p.326和p.332~333的地图上都已标记

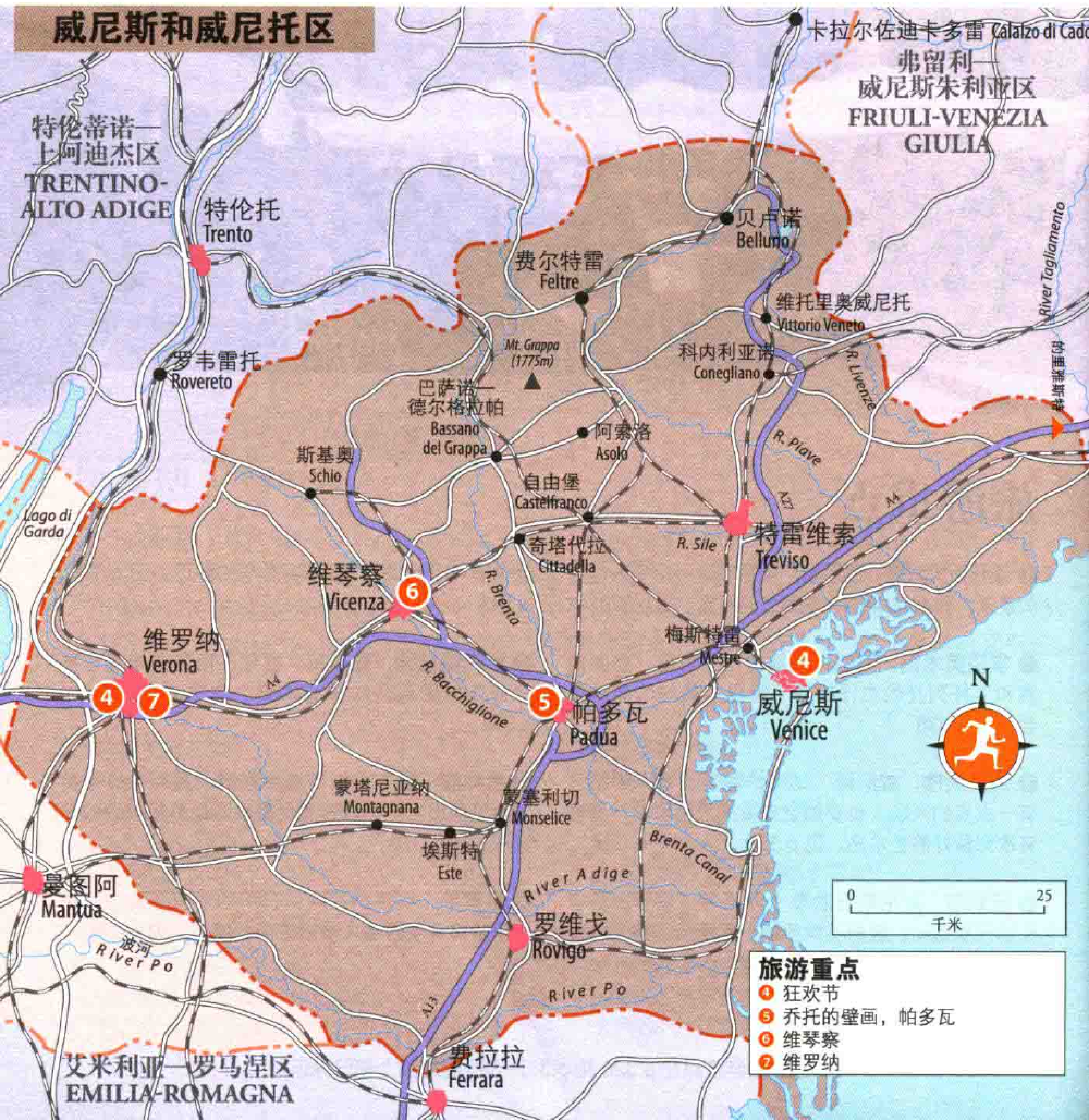
构，称为 scuole，保留了意大利文艺复兴时期一些杰出的艺术品——**圣洛克大会堂**，保存着丁托列托的一组油画，而**圣乔治信众会会堂**用卡巴乔的一组精彩画作做装饰。

虽然这个城市的大部分珍宝仍然保存在其原始建筑中，但也有许多已经被集中到了威尼斯的各个博物馆中。游览时，你最不应错过的一个景点就是**学院美术馆**，那里汇聚了大量的威尼斯油画杰作。其他著名博物馆包括：**雷佐尼可宫**内的博物馆，展有大量 18 世纪艺术品；**科雷尔博物馆**（威尼斯市立博物馆）和该城当代艺术的最佳的陈列橱——**海关大楼**。

威尼斯的文化传统拥有无止境的魅力，但你在游玩时也有其他选择，因为该城一些并不著名的景点同样展现着该城的精华。而对于想完全了解威尼斯生活方式和发展的人来说，在游览时不可缺少的活动就是到外面的潟湖**岛屿**进行探险。

简史

在公元纪年的开始，小部分渔民和猎人生活在威尼斯潟湖的泥滩上，但第一次大量移民是在 453 年由**匈奴王**的游牧部落抵达威尼托引起的。公元 568 年，**伦巴第人**进入北意大利，殖民速度增加。统治者发展了松散的岛屿公社联邦，这要归功于人们对**拜占庭**的政治效忠。但随着岛屿人口急剧增加，它与该帝国的联系渐渐变得不牢固。在公元 726 年，定居者选择了自己的领导人——第一位**共和国总督**。



当地美食

威尼斯人擅于制作各种鱼类和海鲜菜肴，搭配富有异国情调的食材，包括石榴、松子和葡萄干等，这些菜肴可以追溯回其作为一个港口和商业城市的日子。威尼托区与伦巴第区一直在争夺意大利调味饭的王冠——这一地区的最终产品往往比其西边邻居的汁水更丰富，通常用海鲜打底，豌豆（当地方言称为 bisi）也很常见，搭配其他季节性蔬菜，如包括菠菜、芦笋和南瓜等。红色沙拉叶菊苣的家乡也在威尼托，此外，这里还有著名的意大利餐后甜点**提拉米苏**（tiramisù）。当然，这里的人们也吃玉米粥（Polenta）。在这里的餐桌上，所有形式的**猪肉**都是重要菜肴，搭配豆类浓汤、米饭和块根类蔬菜。

威尼斯的甜品和**糖果**也很有名，包括称为 baicoli 的细椭圆形饼干、环形肉桂味的 bussolai（威尼斯布拉诺岛的特产）和 mandorlato（奶油杏仁糖和太妃糖的一个融合）。

威尼托在用法国和德国葡萄品种开发**葡萄酒**方面已经获得极大成功，特别是 Merlot、Cabernet、Pinot Bianco、Pinot Grigio、Müller-Thurgau、Riesling、Chardonnay 和 Gewurztraminer。典型的意大利 Bardolino,、Valpolicella 和 Soave 葡萄酒都出自维罗纳地区。所有这些葡萄酒，最好都在靠近其产地附近地区品尝，才能确保体会到其最纯正的味道。**普洛赛克**（Prosecco）也是如此，这是一种口感清淡，类似香槟酒的起泡葡萄酒，产自科内利亚诺地区。**格拉巴白兰地**（Grappa）是一种当地产烈酒，特别是在山地城镇巴萨诺格拉巴，每个杂货店（alimentari）都会存储十几种。用葡萄皮、杜松子或李子酿造的格拉巴酒，绝对会让你上瘾。

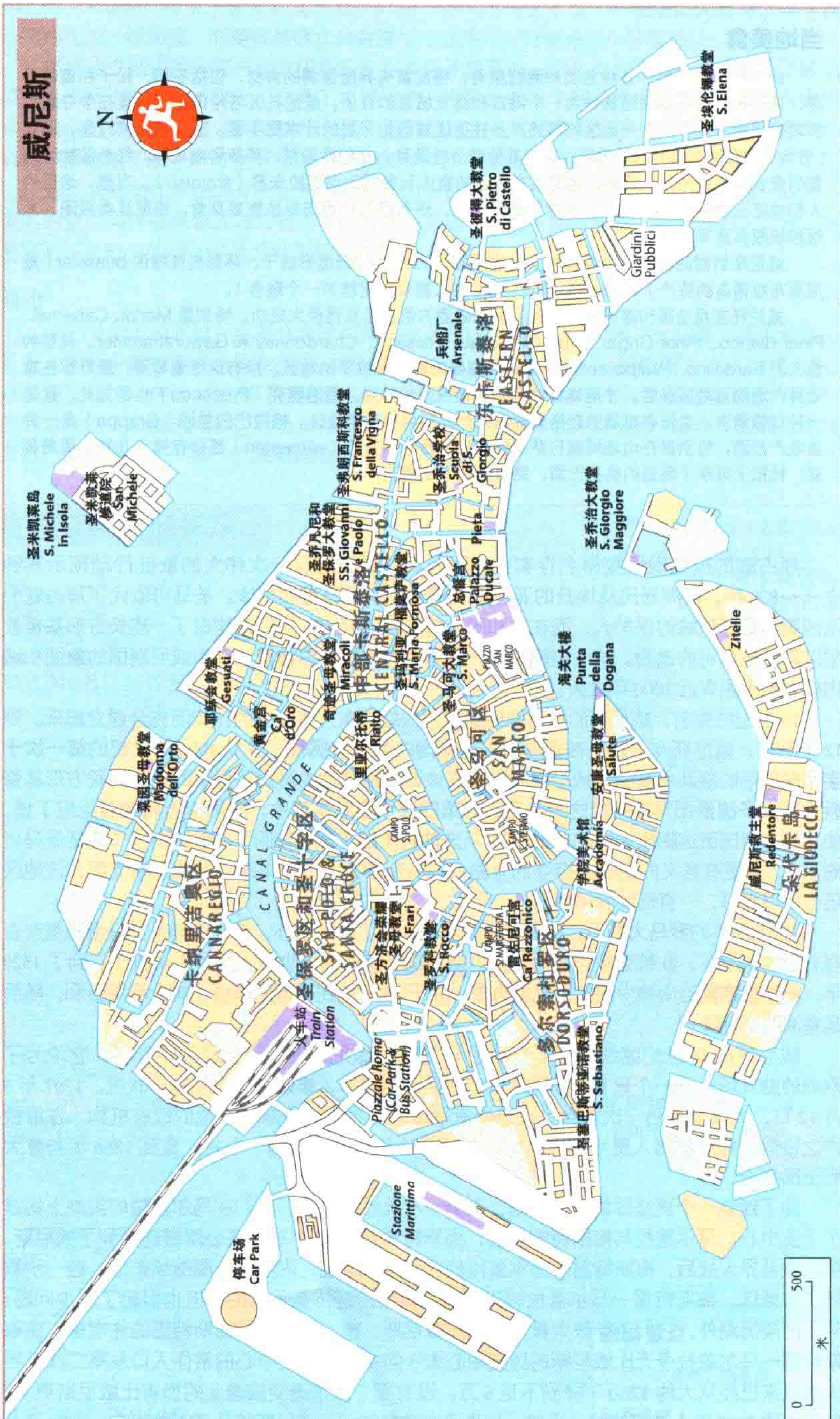
拜占庭的控制很快变得名存实亡，因为潟湖居民通过一次伟大的象征行动预示其独立——828 年，潟湖居民从埃及的亚历山大港偷回了**圣马可**的尸体。圣马可取代了拜占庭的圣西奥多成了该城的保护人，而在共和国总督的城堡旁边，人们还建造了一座长方形基督教堂以容纳圣马可的遗物。这两座建筑——**圣马可大教堂**和**总督宫**，作为威尼斯国的象征和城内权力的来源有近 1000 年之久。

10 世纪结束前，威尼斯的**贸易网络**通过拜占庭在东方市场中的让步而充分建立起来。到 12 世纪初，威尼斯商人已经被免除了东方帝国内的所有赋税，并从 1096 年发起的**第一次十字军东征**后的混乱中受益。威尼斯的繁荣在该城的建筑物中得到了鲜明的表达：长方形基督教堂和很多镶嵌图案都来自这个时期。在**第四次十字军东征**中，威尼斯人转向君士坦丁堡，使其海上帝国迅速膨胀。他们在 1204 年从**洗劫君士坦丁堡**中带回了成船的财宝（包括圣马可的马），但更有意义的是领土掠夺的分割，罗马帝国的“一个半区”被威尼斯支配，该地区还有一串港口，一直延伸到黑海。

在 1527 年的**罗马大劫**后，整个意大利半岛，除了威尼斯外，都处在神圣罗马帝国皇帝查理五世的统治下。在被强敌包围后，威尼斯发现其海外领土也被土耳其人切断了。到了 1529 年，**奥斯曼帝国**沿南地中海扩张到摩洛哥，并于 1571 年在**勒班陀**取得了重大海军胜利，随后是塞浦路斯投降。

威尼斯在 16 世纪继续衰落，而到了 18 世纪，威尼斯在政治上已经不存在，它沦为了欧洲的游戏场——一个只有赌场和永恒节庆活动的城市。**拿破仑**结束了这一状况。1797 年 5 月 12 日，大议会最后一次开会，投票同意拿破仑的要求，废除了当地的政府机构。在滑铁卢之役后，威尼斯落入奥地利人手中，并成为哈普斯堡皇室的一个省，直到 1866 年与意大利王国统一。

为了建立一个更坚固的经济基础，在第一次世界大战后，人们在**马尔盖拉**的潟湖上构建了工业中心。马尔盖拉与梅斯特雷邻接，梅斯特雷在 1933 年被一条公路链连接到了威尼斯。第二次世界大战后，梅斯特雷—马尔盖拉的发展大大加速，内陆城市圈继续扩大，进一步破坏了古城区。梅斯特雷—马尔盖拉的工厂对于该省的经济是重要的，但也引起了不少问题。除了污染潟湖外，它们还导致大量人口迁出威尼斯，搬入更便宜的梅斯特雷的住宅里，使梅斯特雷—马尔盖拉今天比威尼斯的历史中心大 3 倍多，而历史中心的常住人口从第二次世界大战以来已经从大约 17 万下降到不足 6 万。没有哪个城市遭受旅游业的损害比威尼斯更多，每年大约 2000 万人游览该城。当然，如果没有游客的话，威尼斯将几乎不能幸存。



威尼斯
N
圣米凯莱岛
S. Michele in Isola
圣米凯莱修道院
San Michele
圣埃伦娜教堂
S. Elena
圣彼得大教堂
S. Pietro di Castello
Giardini Pubblici
兵船厂
Arsenale
东卡斯泰洛
EASTERN CASTELLO
圣弗朗西斯科教堂
S. Francesco della Vigna
圣乔治学校
Scuola di S. Giorgio
Pietà
圣乔治大教堂
S. Giorgio Maggiore
圣乔凡尼和圣保罗大教堂
SS. Giovanni e Paolo
中部卡斯泰洛
CENTRAL CASTELLO
圣玛利亚·福莫萨教堂
S. Maria Formosa
总督宫
Palazzo Ducale
圣马可大教堂
S. Marco
PIAZZA SAN MARCO
海关大楼
Punta della Dogana
Zitelle
奇迹圣母教堂
Miracoli
耶稣会教堂
Gesuati
黄金宫
Ca' d'Oro
里亚尔托桥
Rialto
圣马可区
SAN MARCO
安康圣母教堂
Salute
菜园圣母教堂
Madonna dell'Orto
CANAL GRANDE
CAMPO S. POLO
CAMPO S. STEFANO
学院美术馆
Accademia
威尼斯救主堂
Redentore
朱代卡岛
LA GIUDECCA
卡纳里吉奥区
CANNAREGIO
圣保罗区和圣十字区
SAN POLO & SANTA CROCE
圣方济会荣耀圣母教堂
Frari
圣罗科教堂
S. Rocco
CAMPO S. MARGHERITA
雷佐尼可宫
Ca' Rezzonico
多尔索杜罗区
DORSODURO
火车站
Train Station
Piazzale Roma (Car Park & Bus Station)
圣塞巴斯蒂亚诺教堂
S. Sebastiano
Stazione Marittima
停车场
Car Park
0
500
米

威尼斯的区域和街道

中威尼斯的 121 个岛屿被划分为 6 个区，当地语言称为 sestieri，每个区内的房子都以一个只对邮局工作人员有意义的次序编号。这也解释了在一条小巷上相互面立的建筑为什么编号相差会有几百号。

威尼斯的主要大道——**大运河**，把该城一分为二，三个区在西边，而另三个区在东边。在大运河东边的有**圣马可区**，主要风景大部分都集中于这一带，因此这里是该城最昂贵也最拥挤的区。圣马可东边是**城堡区**，北边是**卡纳里吉奥区**，这两个地方更宜居也更安静，让你进一步远离中心。在大运河另一边，最大的区是**多尔索杜罗区**，它从运河南端的时尚新区延伸到西边的码头。**圣十字区**，以一个已被毁坏的教堂命名，粗略地沿大运河的曲线从罗马广场一直到接近里亚尔托的位置，再往前是这个河岸上最漂亮和商业活动最多的区——**圣保罗区**。

威尼斯最主要的交通要道是水道，主要的水道叫 canale（运河），其中大部分称作 rio，意思是狭窄一点的运河。有 rio 穿过的地方称为 rio terra 或 rio tera。

在意大利其他地方的**街道**在威尼斯叫作 calle。运河旁边的街道叫作 fondamenta。ruga 或 rughetta 是房屋和商店两边的小街道。而被叫作 salizada 的是最早铺设的一批街道。ramo 指狭小的街边胡同，通常连接两条大一点的街道。corte 是有死胡同的街道或庭院。码头就是 riva。sotoportego 是从楼下穿过的街道。piscina 不是游泳池，而是一个被填平的，曾经的死水池。

威尼斯唯一被叫作 piazzetta（广场）的是圣马可广场，其他广场被叫作 campo，小广场叫作 campiello，有时候也会写作 campazz。

圣马可区（San Marco）

圣马可区是威尼斯被大运河下环包围的部分，一个不到 1000 米 ×500 米的长方形地带。豪华酒店都集中在这里，该城较时髦的商店和其流传久远的文化传统具有同样的吸引力。

“欧洲最好的画室”，拿破仑就是这样描述圣马可区的焦点**圣马可广场**的。它是威尼斯城内唯一的广场，已经拥挤了几个世纪，如果在夏季的下午游览，常常有令人窒息的感觉。这里的游行、欢庆和市场一直吸引着游客，但最吸引人的是商品交易会，称为 Fiera della Sensa，它会使广场喧闹两周，具体时间是在耶稣升天节典礼后。现在，该广场也是狂欢节的焦点。广场的咖啡店是 18 世纪上流社会的一个重要活动场所，从该时期营业至今的两家咖啡店：Florian 和 Quadri，现在仍然是城内最昂贵的咖啡店。

圣马可大教堂（Basilica di San Marco）

教堂：周一至周六 9:45-17:00，周日 14:00-17:00（从 11 月至复活节为 16:00）；骑士凉廊：每天 9:45-16:45·进入教堂主体免费，骑士凉廊 €4，圣堂 €2，珍宝库 €3

圣马可大教堂是最奇异的欧洲大教堂，在面对它时，没有哪个人能保持冷静。赫伯特·斯宾塞憎恶它，说它是“粗野建筑的一个极好的例子”，但对于约翰·拉斯金来说，它“珍宝成堆……令人喜悦的混乱”。当你靠近查看相关细节时就会发现，它的确很混乱。了解该建筑的一些历史知识有助于你从混乱中理出来一点头绪。

教堂简史

根据**圣马可报喜的传说**，福音传道者在前往罗马的路上，将船只停泊在潟湖里。当时，一个天使出现并告诉他，他的身体将在这里休息。在《马可福音书》上也记录着圣马可传道经过此地时，天使对他说的话：“Pax tibi Marce，evangelista meus.”（愿你安息，马可，我的福音传道者。）当时，威尼斯的奠基人说服其城市的神职人员，适时地着手履行这个天使的预言，而在 828 年，圣马可的尸体被人们从亚历山大港偷出并带到这里。

模仿君士坦丁堡的十二使徒教堂，这座马克的神殿于 832 年建成，但在 976 年，教堂和总督宫都被烧毁。现在的长方形基督教堂于 1094 年完成并在之后的几个世纪里被重新修饰。共和国总督放在他的教堂里的每件战利品（这座教堂不是威尼斯的大教堂，而是共和国总督自己的小礼拜堂）都是威尼斯不朽力量的证据，因此也是圣马可的精神力量的证据。

6

博物馆和教堂通行证

有两种**博物馆卡**用于参观威尼斯的各大市立博物馆（ⓦ visitmuve.it）。一种是 **Musei di Piazza San Marco** 卡，价格为 €16.5(持有 Rolling Venice Card€8.50)，可以进入总督宫、科雷尔博物馆、考古博物馆和马尔恰纳图书馆，3 个月内有效。另外一种是 **Museum Pass**，价格为 €20.5/€14.5，除可以参观上述景点外，还可以参观所有其他市立博物馆，包括雷佐尼可宫、哥尔多尼故居、莫切尼戈宫、自然历史博物馆、佩萨罗宫（现代美术馆和东方博物馆）、蕾丝博物馆（布拉诺）和玻璃博物馆（穆拉诺），6 个月内有效。

这两个通行证从任何可持该票参观的博物馆都可买到。总督宫和科雷尔博物馆只有用博物馆卡才能参观，其他博物馆也可以单独买票。有陪伴的残疾人可以免费进入所有市立博物馆。

对于打算进行更深度游览的游客来说，可以参加一些打折计划，因为该城已经引进了复杂得滑稽的 **Venice Connected** 方案（ⓦ veniceconnected.com）。你在线选择一个服务菜单（博物馆通行证、交通工具、Wi-Fi 网络、公共厕所），然后报价，该报价因一年的不同时间甚至一周的不同时间而不同。提前至少 15 天订购可以打折，但折扣不大，任何 Venice Connected 卡的有效期都从你领取时开始计算，ACTV 旅行卡（见 p.359）则从第一次使用时计算有效期。

你还可以购买 **Venice Card**（€39.9/€29.9），实际上是一个联合的博物馆通行证和 Chorus Pass 通行证（见下文）。有一点折扣，还赠送一张地图，如果不买卡，旅游局将再收你 €2 地图钱，持威尼斯卡每天可以免费使用两次公共厕所。该卡有效期仅 7 天，与博物馆和 Chorus 通行证相比时间短得多。

如果你的年龄在 14~29 岁之间，那么，你就符合 **Rolling Venice Card** 的购买条件，它可以在一些商店、餐馆、酒店、露营地、博物馆、音乐会和展览会打折，并且在 72 小时的 ACTV 旅行通行证上享受较大折扣。该卡的费用是 €4，直到你买卡那一年的年底都有效，如果你在城里至少待一周并且想充分利用每一分钟的话，是值得购买的。Rolling Venice Card 可以从旅游局办事处买到，需要出示护照或其他身份证件。

Chorus Pass 可以参观 16 座教堂（ⓦ chorusvenezia.org），票价 €10，一年内有效；不买通行证的话，每个教堂单独的入场费是 €3。这些教堂包括：圣方济会荣耀圣母教堂、耶稣会教堂、菜园圣母教堂、救世主教堂、圣贾科莫—德奥里奥教堂、圣约伯教堂、圣乔凡尼·埃莱莫西纳里奥教堂、圣彼得大教堂、圣保罗教堂、圣塞巴斯蒂亚诺教堂、圣欧达奇教堂、圣阿维斯教堂、奇迹圣母教堂、百会圣母教堂、圣玛利亚—福莫萨教堂，以及圣斯特凡诺教堂。Chorus Pass 在这些教堂的每一个入口附近和旅游局办事处都能买到。

外观（Exterior）

教堂的外部特点从地面就很容易看到，其中**中央大门**的**罗马式雕刻**尤其值得留意。特别是中间拱门的月份和季节的雕像及外拱门显示的威尼斯的一系列贸易活动。这个中央门的雕刻在大约 1225 年开始，并在 14 世纪初完成。再看一看左边远处的门口上的镶嵌——《圣马克尸体到来》（the Arrival of the Body of San Mark），它在 1260 年左右制作（是留在主立面上的唯一的早期镶嵌），还有该长方形基督教堂最古老的已知形像。

教堂前厅（Narthex）

从走廊出发，进入**教堂前厅**，用 13 世纪在圆屋顶和拱形上基督教《旧约全书》场景的**马赛克镶嵌画**装饰穹顶和拱门。《圣母玛利亚及使徒和福音传道者》（The Madonna with Apostles and Evangelists）在主门旁边的壁龛里，始制于 11 世纪 60 年代，是圣马可大教堂内最古老的镶嵌。

骑士凉廊（Loggia dei Cavalli）

一个陡峭的楼梯从教堂的主门出发上到**圣马可博物馆**（Museo di San Marco）和骑士凉廊。除了可以观赏教堂全景外，该凉廊还是欣赏正立面顶点的哥特式雕刻的最佳地点。室外的雕塑**马**是复制品，原作已经搬到里面，这是 1204 年在第四次十字军东征过程中，人们从君士坦丁堡的跑马场里偷出来的。

内饰镶嵌（Interior's Mosaics）

在所有大教堂当中，圣马可大教堂的内饰是最丰富的。始建于 12 世纪的大理石波状地

板被拼成图案，墙上有东方石板，其他覆盖墙面和穹顶的**马赛克镶嵌**面积达 4000 平方米。游览这里一次并不够，因为有太多的东西要理解，而在一天不同时间里，多变的光线会显示和隐藏部分装饰。很多人开始试图只参观半个小时，结果是要参观几天才能全部欣赏完毕。

大多数镶嵌图案在 13 世纪中叶就完成了，有一些始制于 14 世纪和 15 世纪，还有的是在 18 世纪才创建，以取代被损坏的早期部分。一些最好的镶嵌图案如下：西墙门上方的《耶稣、圣母和圣马可》(Christ, the Virgin and St Mark)、西穹顶上的《圣灵降临》(Pentecost)、西穹顶和中央穹顶之间的弓形结构上的《耶稣受难》(Crucifixion) 和《复活》(Resurrection)、中央穹顶上的《耶稣升天》(Ascension) 以及东穹顶上的《预言救世主的先知们》(Religion of Chrise Foretdd by the Prophets)。

6

圣堂（Sanctuary）

从教堂南十字形翼部出发，你可以进入**圣堂**，在那里的圣坛后面，你将发现圣马可最宝贵的财富——**金色圣坛镶板**（Pala d'Oro）。它于 976 年在君士坦丁堡内被委托制作，最终在 1105 年由拜占庭金匠完成，后于 1209 年被威尼斯人装饰（加入了一些来自第四次十字军东征的不太笨重的战利品），在 1345 年再次被扩大、装饰并重新安排。

整个镶板有 83 个装在墙上作装饰或纪念用的薄金属板或瓷片、74 个彩饰圆形饰物、38 个凿刻的人物形的图像、300 颗蓝宝石、300 颗绿宝石、400 颗石榴石、15 颗红宝石、1300 颗珍珠和几百颗其他宝石。

珍宝库（Treasury）

在教堂南十字形翼部角落里的是**珍宝库**的门。珍宝库在一个墙壁很厚房间里，可能属于最初的总督宫的遗迹。令人眼花缭乱的圣餐杯、肖像、圣骨匣、枝状大烛台及教会的其他物品均由拜占庭工匠使用金、银和次宝石制作，是一处无与伦比的精品集合。尤其精美的是一个 12 世纪拜占庭熏香火炉，它的形状是一个有穹顶的教堂，表面是来自阿奎莱亚的银质镀金福音书，它也是 12 世纪制造的。

教堂的其余部分

教堂的主体后部，在建筑的低层还有很多东西要看。不要忽略**圣坛屏**的圣母玛利亚、圣马可和使徒的大理石雕像，这些雕像于 1394 年由当时威尼斯的权威雕刻家贾科贝罗和彼得罗·保罗·达勒·马森雕刻。圣坛屏每边的**讲道坛**都在 14 世纪初由五花八门的嵌板（一些来自君士坦丁堡）装配。制作于 10 世纪的**《我们的胜利夫人》**(Madnna of Nicopeia)（在教堂北十字形翼部东边的小礼拜堂里）是威尼斯最令人尊敬的宗教肖像。

总督宫（Palazzo Ducale）

每天：4 月至 10 月 8:30~19:00，11 月至次年 3 月 9:00~17:30 · 进入需博物馆通行证 · palazzoducale.visitmuve.it

在建筑上，**总督宫**是一个独特的混合。它的外部风格，因其有几何图案的石雕工艺和连

洪水中的威尼斯

威尼斯的冬季洪水被称为 acqua alta，由季节性潮汐、亚得里亚海内气压的波动和持久稳固的东南风结合引起，并一直是威尼斯人生活的一个特点。然而，最近几年，它已经变得更糟糕，每年有 100 多次洪水——尽管其中大多数规模都较小。如果警报器响起来，说明 3~4 小时后会有一场严重的洪水来袭。一个在人行道上铺板的系统马上会在该城位置较低的部分建立——大多数艇站都有那些人行道所在位置的地图。通常的洪水高发季节是 9 月～次年 4 月，其中 11 月～次年 2 月情况最糟糕。

一个宏大的计划正在被执行，以保护该城市，包括在到潟湖的三个入口建造一个**潮汐屏障**，绰号 Moise；该屏障也引起相当大的反对，既针对其费用，也针对其潜在的环境影响。然而，关于全球变暖的日益增长的担忧使这件事更紧迫，并已经得到广泛接受。在最初计划提交 20 多年后，屏障上的工程最终于 2003 年开始建设。


威尼斯中心区
Rio di S. Polo
Rio di S. Stin
Rio di S. Polo
R. della Madonnetta
R. di S. Apollinare
CAMPO SAN POLO
圣西尔维斯特罗教堂
S. Silvestro
FONDAMENTA DEI FRARI
R. CASSETTI
RIO TERRA FRARI
R. d. Frari
圣方济会荣耀圣母教堂
Frari
CAMPO DEI FRARI
圣保罗教堂
S. Polo
R. della Madonnetta
R. dei Meloni
S. Silvestro 1
法尔塞蒂宫
Palazzo Farsetti
哥尔多尼博物馆
Museo Goldoni
大运河
CANAL GRANDE
格里马尼宫
Palazzo Grimani
C. CAVALLI
R. di S. Tomà
CAMPO SAN TOMA
圣贝内代托教堂
S. Benedetto
R. di S. Luca
圣托马
San Toma
S. Angelo 1
圣卢卡教堂
S. Luca
渡船
Traghetto
斯皮内利角宫
Palazzo Corner Spinelli
Rio di Ca Santi
Rio di Ca'Michiel
SALIZZ. CHIESA E TEATRO
C. FRESCADA
S. Tomà 1, 2, N
巴尔比宫
Palazzo Balbi
R. di Ca Gazoni
莫琴尼戈宫
Palazzi Mocenigo
C. D. AVVOCATI
C. D. MANDOLA
R.T. ASSASSINI
威尼斯大学
Ca'Fóscari
R. di S. Angelo
RIO TERRA ASSASSINI
朱斯蒂广场
Palazzi Giustinian
C. D. PESTRIN
P. S. SAMUELE
SALIZADA SAN SAMUELE
CAMPO S. ANGELO
C. DE CAFFETTIER
R. della Verona
Oratorio Annunziata
C. VERONA
C. NUOVO
葛拉西宫
Palazzo Grassi
SAL. S. SAMUELE
C. BOTTEGHE
圣斯特法诺教堂
S. Stefano
雷佐尼可宫
Ca' Rezzonico
S. Samuele 2, N
CAMPO S. SAMUELE
SAL. MALIPIERO
CALLE DE LA FENICE
凤凰剧院
La Fenice
渡船
Traghetto
圣拉慕尔教堂
S. Samuele
C. D. TEATRO
CAMPO SANTO STEFANO
CALLE TRAGHETTO
Ca' Rezzonico 1
CORTE STORZA
C. FRUTTAROL
罗雷丹宫
Palazzo Loredan
圣毛里佐奥教堂
S. Maurizio
R. d. Fenice
卡德尔杜卡
Ca'del Duca
R. del Duca
CAMPO S. MAURIZIO
百合圣母教堂
S. Maria del Giglio
圣维塔莱教堂
S. Vitale
CAMPO PISANI
皮萨尼宫
Palazzo Pisani
R. S. Vidal
R. dell' Orso
R. di S.Stefano
R. Corner Zaguri
R. di S. M. Zobenigo
CAMPO DEL TRAGHETTO
Accademia 1, 2, N
PONTE D. ACCADEMIA
格兰达府邸
Palazzo Corner della Ca'Grande
S. M. del Giglio 1
渡船
Traghetto
圣特罗瓦索教堂
S. Trovaso
学院美术馆
Accademia
大运河
CANAL GRANDE
FONDAMENTA PRIULI
Cini Collection
古根海姆收藏馆
Guggenheim Collection
C. DEL BASTION
C. S GREGORIA
CAMPO S. TROVASO
FONDAMENTA NANI
FONDAMENTA VENIER
FONDAMENTA OSPEDALETO
C. BARBARO
FONDAMENTA SORANZO DELLA FORNACE
C. BALA
FOND. DE
FONDAMENTA DELLA FORNACE
圣特罗瓦索造船厂
Squero San Trovaso
玫瑰圣母教堂
S. Maria dei Rosario (Gesuati)
RIO TERA ANTONIO FOSCARINI
CAMPO DI S. AGNESE



旅游重点
1. 圣马可大教堂
2. 学院美术馆
3. 海关大楼

酒吧

Al Portego	2
Al Volto	6
Bácaro Jazz	3
Cantina del Vino già Schiavi	8
Do Mori	1
Enoteca Mascareta	5
I Rusteghi	4
Torino	7

餐馆

Alla Madonna	3
Al Testiere	6
Antico Dolo	1
Da Carla	11
Rosticceria Gislon	4

咖啡馆、面包店和冰激凌店

Caffè del Doge	2
Cioccolateria VizioVirtù	7
Florian	10
La Boutique del Gelato	5
Marchini	9
Marchini Time	8

住宿

Accademia Villa Maravege	11
Agli Alboretti	12
Ai Do Mori	4
Al Gambero	3
Art Deco	8
Ca' Arco Antico	1
Ca' Maria Adele	15
Ca' Pisani	14
Casa Petrarca	5
Casa Verardo	2
DD 724	13
Fiorita	7
Locanda San Barnaba	9
Novecento	10
Orseolo	6

续的花饰窗格墙，只能被称为伊斯兰化的哥特式。它的庭院和很多内饰是基于古典形式影响的一个混合，拉斯金宣称它是“世界的中心建筑”。无疑，它是欧洲境内同时代最精美的不朽建筑，也是威尼斯的中心建筑。总督宫不只是共和国总督的住处，它也是威尼斯的所有统治委员会、法庭、大量公务员办公室甚至监狱所在地方。威尼斯共和国及其领土的所有权力都在这座建筑里被控制。

共和国总督在国家所有主要委员会里任职，并且是唯一被选举终生任职的。由于他对政策和任命有直接影响，因此人们对他的行动也有所限制，以降低他滥用权力的可能性。他的信件由检查员审读，而且不允许他单独接见外国代表团。然而，该职务的特权远远超过不便，许多人活动多年就是为了增加自己当选的机会。

纸门和庭院（Porta della Carta&courtyard）

和圣马可教堂一样，总督宫自其从 9 世纪建立以来已经历了多次重建。宫殿的主要入口——**纸门**，是威尼斯城内最华丽的哥特式作品之一。它在 1438 年由共和国总督弗朗西斯科·福斯卡里委托巴尔托洛梅奥和乔凡尼·波恩建造，但福斯卡里和他的狮子的画像是复制品。原作在 1797 年为了取悦拿破仑而被粉碎。然而，福斯卡里的头在锤击中幸存，并在总督宫内展示。

现在，游客不再通过纸门进入建筑，而是成群穿过潟湖边上的一个入口。一通过检票厅，就来到**庭院**里，在进入宫殿的过道——Arco Fóscari 的另一端对面。参观线路从庭院左边开始，在那里，宫殿精美的外拱廊在**歌剧博物馆**（Museo dell'Opera）中展览。

候客厅（Anticollegio）

楼上，游览线路穿过共和国总督的私人房间，然后继续到**候客厅**。大使必须在这个房间里等待，然后才允许觐见共和国总督及其内阁。这是总督宫内最富有的房间之一，因为这里悬挂了不少油画。有 4 幅丁托列托的画挂在门墙上，而面对窗户的是委罗内塞的《欧罗巴的梦魇》（Rape of Europa）。

委员会厅和大会议厅（Sala del Collegio&Sala del Maggior Consiglio）

邻接的**委员会厅**的天花板壁画也由委罗内塞创作，而在该建筑最大的房间——**大会议厅**里同样可欣赏到他的作品。委罗内塞的天花板嵌板画《威尼斯的胜利》（The Apotheosis of Venice）悬挂在高台上，总督正是从这处高台监督城市的仪员大会。背景墙是**丁托列托**绘制的巨大的《天堂》（Paradiso），在他生命快结束时创作，并由他的儿子多梅尼科帮助完成。房间的另一端，前 76 位总督的肖像画组成了一条饰带，穿过远端的房门一直延伸进档案室（Sala dello Scrutinio）。其中一幅肖像画被涂上了黑纱，标志着**马林·法利尔总督**，他在 1355 年因阴谋危害国家而被斩首。

叹息桥和监狱（Ponte dei Sospiri&the prisons）

几个房间后，你下降到了威尼斯国的下方，穿过**叹息桥**，就到达了**监狱**。在 17 世纪初修建这些小牢房之前，所有囚犯都被关押在位于总督宫顶层有铅顶的牢房 Piombi 或位于地下两层的水牢 Pozzi 中。新建监狱中主要关押的是罪行较轻的犯人。参观线路以通过 Pozzi 的一条便道结束，如果你想看看 Piombi，或者进行威尼斯日常管理的房间，就需要加入一趟“神秘之旅”（见下文框中内容）。

神秘之旅

想深入体会总督宫的迷人之处，最好加入**总督宫神秘之旅**（Itinerari Segreti del Palazzo Du cale），这是一趟有趣的导游导览，带你穿过混乱的办公室和连接着建筑内公共区域的过道。这趟旅行并不便宜（€20，持 Museum Card €14；参观过程中允许进入总督宫的其余部分），但完全值回票价。票可以提前 48 小时在 ☎ 848 0820 00 上预订或通过 🌐 visitmuve.it 网站在线预订。关于次日或同日参观，请你亲自到总督宫的售票处核对可行性。每天有三次参观的机会，分别是 9:55、10:45 和 11:35，导游会用英语进行解说。

钟楼（Campanile）

4月至6月和10月9:00~19:00，7月至9月9:00~21:00，11月至复活节9:00~15:45；通常在圣诞节后关闭20天 · €8

大广场的大多数风景都始于城市复兴的伟大时期，从15世纪末期开始，并持续了近1个世纪。其中也有一个例外，那就是**钟楼**，它作为一个灯塔在9世纪就已经存在，但16世纪初前被频繁改造。现在的结构是重建的：最初的塔在1902年7月14日倒塌，这次事故没有伤到任何人，除了一只猫。倒塌使得钟楼底部的**前廊**（Loggetta）成为碎石，但不知何故它被再次拼凑起来。在1537~1549年由桑维诺建造，现在已经成为一个贵族的会议室、一个警卫室及国家发行彩票和抽奖的地方。钟楼高99米，是威尼斯城内最高的建筑，站在钟楼顶上（有一部电梯）你可以辨认出附近的每一处建筑，但看不到一条运河。

时钟塔（Torre dell'Orologio）

导游导览每天10:00~17:00；英语观光周一至周三10:00、11:00，周四至周日14:00、15:00 · €12，持IMusei di Piazza San Marco卡或Museum Pass卡€7 · 必须提前预订，或致电 ☎ 848 082 000，或登陆网站 🌐 torreorologio.visitmuve.it

钟塔是大广场上的另一个塔，装饰一般，有一个庞大得无法估计的钟填满了正立面的大部分空间，还有两个青铜人物，一般称为Moor，在顶上敲钟。该塔在1496~1506年建造，而钟的机械装置始于1753年。如果你在威尼斯度过主显节或耶稣升天节，可以目睹时钟塔演出的主要节目——准点地，东方三博士由一个天使引导，排队出来对圣母玛利亚的画像鞠躬。迷人的一小时长的**游览**，将会带你上到陡峭而狭窄的楼梯，在5层的每一层都停，以欣赏该钟复杂的工作。

行政官邸大楼（Procuratie）

在时钟塔的左侧稍远处，坐落着**旧行政官邸大楼**（Procuratie Vecchie），由科杜齐在大约1500年开始建造。**圣马可的代理人**——一个九人委员会的办公室便设于此；其职责包括维持长方形基督教堂及其他公共建筑。在占有1个世纪左右后，代理人搬到了广场对面的**新行政官邸大楼**（Procuratie Nuove）。拿破仑把这些房间和办公室改变成了一个皇家宫殿，之后，他意识到该建筑缺乏一个舞厅，于是通过拆毁圣吉米尼亚诺教堂（San Geminiano），用一个新的侧厅连接两座行政官邸大楼用于跳舞来弥补了这个不足。

科雷尔博物馆、考古博物馆和圣索诺图书馆（Museo Correr，Museo Archeologico&Libreria Sansoviniana）

每天：4月至10月10:00~19:00，11月至次年3月10:00~17:00 · 凭Musem Pass进入 · 🌐 correr.visitmuve.it

大广场被称为**拿破仑翼大楼**（Ala Napoleonica）的短边部分由**科雷尔博物馆**占据，这是一个庞大的三层博物馆，展有大量**历史收藏品**，包括硬币、武器、徽章、印刷品、画作和其他杂物。大部分内容都比较沉闷，除非你对威尼斯历史有浓厚的兴趣。这里也有一个吸引人的威尼斯实用艺术展览，以及一幅雅各布·德巴尔巴里雕刻于1500年的威尼斯鸟瞰图版画。位于二层的**画廊**（Quadreria）内的展品与学院美术馆的收藏不可比，但它的确清楚展示了威尼斯油画从13世纪到大约1500年的发展脉络。其中也有一些珍品，最著名的是卡巴乔的画作，通常被称为《情妇们》（The Courtesans），实际上画面上只是几个看上去有些无聊的中产阶级女性。科雷尔的部分区域设立为了**复兴运动博物馆**（Museo del Risorgimento），专注于介绍1848年反抗奥地利人的运动，经常不开放。

考古博物馆

从科雷尔博物馆进入，**考古博物馆**是一个有点杂凑的博物馆。里面有几箱罗马硬币和宝石、石棺和碑铭的碎片及无头的雕像和无身体的头像点缀着古怪的青铜器时代、埃及人或亚述人的遗物。

图书馆

从考古学博物馆出发，你可以进入**圣索诺图书馆**，它被帕拉第奥描述为“自古希腊和罗马时代以来创建的最丰富且最华丽的建筑”。在其内部，由委罗内塞、丁托列托、安德烈

亚·斯基亚沃内及其他人创作的油画覆盖着墙和天花板，俯瞰从图书馆的巨大收藏库里选出的书卷。提香的《智慧的寓言》(Allegory of Wisdom) 占据了前厅天花板的中央嵌板，其下是一个华丽的、满是灰泥装饰的楼梯，通向图书馆。

圣马可广场（Piazzetta）

圣马可广场——位于圣马可区与被称为 Molo 的滨水区之间的一片铺筑地面的开放空间——是过去的政治家在开会前集合的地区。面对总督宫的是圣索诺的杰作——圣索诺图书馆（见上文），它隶属他在威尼斯的第一个重要建筑作品——铸币厂（Zecca）。1537~1545 年，它在 13 世纪造币厂的遗址上建造起来。到了 15 世纪初，威尼斯如此繁荣，以至于该城的货币制度被用于欧洲的每一笔交易，而共和国总督有理由称威尼斯是“基督教界所有金子的女主人”。

6

该广场的两根**圆柱**于 12 世纪末被从黎凡特搬到这里，当时共有三根，第三根从驳船跌落，至今还躺在 Molo 的某个地方。一根圆柱顶上的人物是圣西奥多（原件在总督宫里），威尼斯从拜占庭独立时的守护神；另一根圆柱顶上是威尼斯的城徽飞狮。公开死刑就在这两根圆柱之间执行，使用从直接绞死到头向下活埋等手段行刑。迷信的威尼斯人不在它们之间通过。

广场以北（North of the Piazza）

广场以北是 **Mercerie 区**，一连串街道从时钟塔下面开始至圣巴尔托洛梅奥广场结束。那是在圣马可与里亚尔托桥之间最直接的线路，并且一直是威尼斯主要陆地大道及商铺聚集地。那些对商店橱窗的魅力不感兴趣的人一般不会在此逗留，而是直接前往**圣萨尔瓦多教堂**。

圣萨尔瓦多教堂（San Salvador）

Campo San Salvador・6 月至 8 月周一至周六 9:00~12:00、16:00~19:00，周日 16:00~19:00，9 月至次年 5 月周一至周六 9:00~12:00、15:00~19:15，周日 15:00~19:15・免费

该教堂 1177 年被奉为神圣，它的正立面在 1663 年才开始使用，总体来说，正立面不如其 16 世纪的内饰有趣，内饰聪明地以三个希腊十字架端对端的形式规划制作。教堂内有两幅提香晚期的油画，一幅是祭坛画《耶稣变容》(Transfiguration，1560)，另一幅是《天使报喜》(Annunciation，1566)。教堂南十字形翼部的末端被卡特琳娜·科尔纳罗（见 p.398）的坟墓占据。

圣巴尔托洛梅奥广场（Campo San Bartolomeo）

圣巴尔托洛梅奥广场是 Mercerie 区的终点。晚上来这里最好，届时，广场上就像城内所有酒吧一样挤满了人。威尼斯人为炫耀其新衣服，经常会去广场，但圣巴尔托洛梅奥广场是人们与朋友见面谈天的好地方之一。**圣巴尔托洛梅奥教堂**（Church of San Bartolomeo）(周二、周四和周六 10:00~12:00 开放）有一个标志性建筑钟楼，但其内饰并不太吸引人。由塞巴斯蒂亚诺·德尔·皮翁博描绘得十分美丽的嵌镶板，现在被收藏在学院美术馆里。

圣卢卡广场和圣马宁广场（Campo San Luca&Campo Manin）

圣萨尔瓦多教堂以西是**圣卢卡广场**，它是人们在工作之余聚会的另一个中心，但不像圣巴尔托洛梅奥那样挤满了人。圣卢卡广场后是**马宁广场**，在它的南边是螺旋楼梯，被称为 Scala del Bovolo（在威尼斯方言中 bovolo 的意思是“蜗牛壳”）。这是一个辉煌的工程，始建于大约 1500 年。它已经进行重建很多年，当工程结束时，你应该可以在楼梯上走一走。当然了，走一下也是要收费的。

广场西边（West of the Piazza）

从**西边**离开圣马可广场，穿过拿破仑翼大楼，你将进入另一个重要的购物区。但这个区与热闹的 Mercerie 区形成了对比：这里被大型意大利时尚品牌占据。大多数游客**在去学院美术馆的途中**匆忙经过城市的这个部分，但这里的确也值得为之停下脚步。

圣梅瑟教堂（San Moisè）

Campo San Moise・周一至周六 9:30~12:30・免费

在为**圣梅瑟教堂**（“圣徒摩西”）教堂命名时，威尼斯人遵循了拜占庭推崇的《旧约全书》的人物称谓，同时向梅瑟・费尼尔致敬。该教堂在 8 世纪建立，在 10 世纪时，由费尼尔出钱重建。其正立面上雕刻着一群在动物学上未知的骆驼品种，于 1668 年由亚历山大・特米格诺恩设计，大部分由**海因里希・梅瑞格**雕刻，他是波尼尼的追随者。你可能会觉得教堂内没有太多有意思的看点，请耐心寻找特米格诺恩和梅瑞格作为主祭坛装饰创作的微缩山水，象征着《西奈山和摩西接受石板》（Mount Sinai with Moses Receiving the Tablets）。

圣方坦广场和凤凰剧院（Campo San Fantin&La Fenice）

在购物街 Calle Larga XXII Marzo 的中途，右边是 Calle del Sartor da Veste 街，带你经过一条运河并进入**圣方坦广场**。建于文艺复兴时期的**圣方坦**教堂（San Fantin）有由圣索诺设计的优美的、有穹顶的半圆形后殿。走过广场是威尼斯最大且最古老的剧场——**凤凰剧院**。它于 1792 年 12 月开放，1836 年被大火破坏后重建，并在 1996 年 1 月 29 日夜里遭遇另一场大火，后被再次重建。观赏内饰的音频介绍费是 €7。

百合圣母教堂（Santa Maria del Giglio）

Campo Santa Maria del Giglio・周一至周六 10:00~17:00・€3 或使用 Chorus Pass

回到学院美术馆的主路上，等候你的是**百合圣母教堂**，它还被称为 Santa Maria Zobenigo。你即使凝视它一天也不能发现一个基督教形象。这里的五尊雕像是巴尔巴罗兄弟，他们为该教堂 1678 年的重建提供了资金，美德、荣誉、名望和智慧谦恭地围绕着他们。而浮雕中的图案鲜明地描述了兄弟们在其军事和外交生涯过程中赦免的城镇。

教堂的内饰全是虔诚的雕刻品和画作——特别是丁托列托的《福音传道者》（The Evangelists），对外部的不虔诚进行了弥补。

圣斯特法诺教堂（Santo Stefano）

Campo Santo Stefano・周一至周六 10:00~17:00・圣器收藏室的入场费 €3 或使用 Chorus Pass

在离开索然乏味的圣毛里佐奥教堂（San Maurizio）后，一个倾斜的钟楼很快就进入了你的视野。该钟楼属于圣斯特法诺教堂，它耸立在下一个广场——宽敞的**圣斯特法诺广场**（Campo San Stefano）的尽头。**圣斯特法诺教堂**始建于 13 世纪，但在 14 世纪重建并在 15 世纪前半叶再次改建。其中，哥特式门道和船龙骨样的屋顶都是第二次改造的产物。在圣器收藏室（Sacristy）里有最好的油画，包括:《花园里的苦恼》（The Agony in the Garden）、《最后的晚餐》（The Last Supper）和《耶稣为信徒洗脚》（The Washing of the Disciples' Feet），都是丁托列托的晚期作品。

葛拉西宫（Palazzo Grassi）

Campo San Samuele 3231・€15，加海关大楼 €20・ⓦ palazzograssi.it

在圣斯特法诺广场以北不远处，坐落着巨大的**葛拉西宫**，它在 2005 年被一个由**弗朗索瓦・皮诺特**担任领导的财团获得。皮诺特是法国卓越的现代艺术收藏家，几年后，他拥有了海关大楼（见 p.339），该楼如今已经成为他的大量收藏的主要陈列地。葛拉西宫也会举行大型艺术展览，这些展览在很大程度上展览着皮诺特所拥有的艺术品。

多尔索杜罗区（Dorsoduro）

威尼斯一些最精美的建筑，不管是私人的还是公众的，都位于**多尔索杜罗**区内，这要部分归因于其拥有稳固的沙坝——多尔索杜罗的字面意思是“坚硬的后背”。然而，尽管其魅力很大，但并没有很多游客在该地区的主要景点，如雷佐尼可宫、学院美术馆、安康圣母教堂和海关大楼之间的地带漫步。

学院美术馆（Galleria dell'Accademia）

Campo della Carita・周一 8:15~14:00，周二至周日 8:15~19:15・€6.5，但在特殊展览期间票价会提高・gallerieaccademia.org

学院美术馆是欧洲艺术最精彩的专家收藏之一，展示从 14 世纪到 18 世纪威尼斯的油画历史。它与圣马可大教堂和总督官一起，成为威尼斯必看的三个景点，但目前允许进入的人数被限制为一批次 300 人，因此旺季的队伍总是排得很长。不过这种情形即将改变，学院美术馆将接管整修后的修道院建筑的第一层及地下室空间。在这个巨大的重建项目完成后，不但现在保管在仓库内的众多油画有了展示的空间，美术馆还可以举办大型临时展览。并且，新学院美术馆的上层陈列室还将与下层空间有一个不一样的布局。

6

文艺复兴早期（Early Renaissance）

美术馆的展室粗略地按年代顺序逆时针排列。楼梯尽头的第一个房间是 15 世纪的卡利塔学院（Scuola della Carità）的会议厅，学院的修道院和教堂如今已被改建为画廊。这里展有早期知名威尼斯画家的作品，其中**保罗・韦内齐亚诺**（从 14 世纪上半叶开始）及其追随者**洛伦佐・韦内齐亚诺**的作品是最吸引人的。

展厅 2 是 15 世纪末和 16 世纪初的作品，大型祭坛装饰画所描绘的内容并不宁静，却会让人在看到后陷入沉思。**卡巴乔**奇异且可怕的《耶稣受难和亚拉拉特山一万殉难者的颂扬》（Crucifixion and Glorification of the Ten Thousand Martyrs of Mount Ararat，大约绘于 1512 年）和《圣殿上引见耶稣》（Presentation of Jesus in the Temple）就悬挂在**乔凡尼・贝里尼**和**齐马・达・科内利亚诺**的画作旁。

在下一个展厅里你可以观察威尼斯人在颜色方面的特殊处理效果，但这里并没有像展厅 4 和 5 里的小幅油画那么令人兴奋的作品。展厅 4、5 内的展品可谓美术馆收藏的重点之一，包括**曼泰尼亚**精美的《圣乔治》（St George）、**乔凡尼・贝里尼**的圣母像组画，以及**乔尔乔内**神秘的《暴风雨》（Tempest）。

文艺复兴全盛期（High Renaissance）

展厅 6~8 介绍了一些文艺复兴全盛期威尼斯的重量级人物，如**丁托列托**、**提香**和**洛伦佐・洛托**的油画。展厅 10 由史诗级的作品主宰，而一堵墙整个被**保罗・委罗内塞**的《耶稣在利未家中》（Christ in the House of Levi）占据了一整面墙的空间。这幅作品最初名为《最后的晚餐》，但其描述的内容引起了宗教法庭的激烈反对："你认为在我们的主的最后的晚餐中画上小丑、酒鬼、德国人、侏儒和类似的下流东西合适吗？"后来，委罗内塞以改变作品名称作为回应，才使这幅画得以被接受。这里展览的**丁托列托**画作的主题是关于圣马可的三个传说：《圣马可营救一个奴隶》（St Mark Rescues a Slave，1548）——这是他的成名作、《圣马可的尸体被窃》（The Theft of the Body of St Mark）和《圣马可拯救萨拉森人》（St Mark Saves a Saracen），后两幅都创作于 16 世纪 60 年代；丁托列托对人物身体和心理戏剧的热爱、每个笔触散发的能量，以及有时令人感觉不舒服的色彩和人物造型创意，都展现在这组作品之中。在其对面是**提香最后的作品**《圣母怜子图》（Pietà），画家曾想把这幅画作放在自己位于圣方济会荣耀圣母教堂内的坟墓之上。

18 世纪（Eighteenth Century）

展厅 11 中收藏有**提埃波罗**的大量作品，他是 18 世纪威尼斯最出色的画家。包括两幅从赤足修士教堂抢救出的两个壁画断片（1743~1745）。还有更多**丁托列托**的作品，例如《特所列尼的圣母》（Madonna dei Tesorieri，1566）。

后面的一部分 17 世纪和 18 世纪油画作品都不太吸引人。其中的参观重点是小卡纳莱托的三幅组画**瓜尔迪**的印象派威尼斯风景画、**彼得・隆吉**的纪实性风俗画和**罗莎尔芭・卡列拉**的一系列肖像，都布置在展厅 17 里。

维瓦里尼、贝里尼和卡巴乔（Vivarinis，Bellinis & Carpaccio）

卡利塔教堂（Carità church）的顶部如今是展厅 **23**，主要容纳来自 15 世纪和 16 世纪初

的作品，这是威尼斯两个最重要的艺术王朝，**维瓦里尼**和**贝里尼**家族的时代。**詹蒂勒·贝里尼**非凡的《幸福的洛伦佐·朱斯蒂尼安》(Blessed Lorenzo Giustinian)是幸存的最古老威尼斯油画之一，常被用作经典范本，这说明了其重要地位。

房间 20 里有更多来自詹蒂勒的作品，该房间完全被组画《十字架遗物的奇迹》(The Miracles of the Relic of the Cross)占据，这组油画是在大约 1500 年为圣乔凡尼福音兄弟会教堂(Scuola di San Giovanni Evangelista)创作的。所有画作都充满了迷人的局部细节描绘，但是**詹蒂勒·贝里尼**的《圣洛伦佐运河遗物的复苏》(Recovery of the Relic from the Canale di San Lorenzo)和《在广场上游行的遗物》(Procession of the Relic in the Piazza)，及**卡巴乔**的《一个狂人的治愈》(Cure of a Lunatic)最为生动有趣。下一个展厅中展有卡巴乔的一套复杂的组画，是对《圣厄休拉故事》的图解，由画家为圣乔凡尼和圣保罗大教堂创作于 1490~1494 年。这一系列画作描述了厄休拉的传说，她是布列塔尼的公主，由 1.1 万名处女陪同进行朝圣，在途中被匈奴屠杀。

最后，在展厅 24(学院曾经的旅馆)，收藏着**提香**的《许愿圣母》(Presentation of the Virgin)(1539)，这幅画就是为了它悬挂的这处地方所作的，像**安东尼奥·维瓦里尼**和**乔凡尼·德阿莱马尼亚**的三联画(1446)一样。

古根海姆收藏馆(Guggenheim Collection)

Calle San Cristoforo 701 号 · 10:00~18:00；周二关闭 · €12 · guggenheim-venice.it

从学院美术馆向东边走过圣比奥广场(Campo San Vio)，步行约 5 分钟，是未完成的迎狮宫(Palazzo Venier dei Leoni)，它是佩吉·古根海姆居住了 30 年的地方，直到她 1979 年去世，而现在是**古根海姆收藏馆**的基地。佩吉的私人收藏是对她喜欢的现代主义运动和艺术家的重要优秀作品的一个古怪的选择。主要看点包括：布朗库西的《空间之鸟》(Bird in Space)、《马斯卓》(Maestra)，基里科的《红塔》(Red Tower)、《诗人的乡愁》(Nostalgia of the Poet)，马克思·恩斯特的《新娘更袍》(Robing of the Bride)，以及劳伦斯和利普希茨的雕刻，马列维奇的油画。

安康圣母教堂(Santa Maria della Salute)

Campo della Salute · 每天 9:00~12:00、15:00~17:30 · 圣器收藏室 €3

巨大的**安康圣母教堂**是为履行 1630 年 10 月 22 日参议院的一个法令而建造的，即"如果该城被从蹂躏它的瘟疫中拯救出来，那么将会建造一座新教堂献给圣母玛利亚"。当时，疾病发作，导致 1/3 的居民死亡。工程在 1631 年根据**巴尔达萨雷·隆盖纳**的设计开始，于 1687 年被用作祭祀。11 月 21 日，为了庆祝拯救节，威尼斯建造了一座浮桥，横跨大运河，抵达教堂的台阶，人们在那里祈祷，或者感谢，希望拥有好的身体。

1656 年，一批**提香**的油画从被查禁的圣灵教堂(Santo Spirito)搬到这里，现在安置在圣器收藏室里。这些作品中最突出的是祭坛装饰《登上王位的圣马可和圣徒科斯马斯、达米安、塞巴斯蒂安和洛克》(瘟疫圣徒)(St Mark Enthroned with Saints Cosmas, Damian, Sebastian and Rocco)和《伽拿的婚礼》(The Marriage at Cana)。后者由**丁托列托**所画(1561)，作品采用了生动的明暗效果和透视画法，特色是画面中包括该艺术家的大量朋友的写真。

海关大楼(Punta della Dogana)

Fondamenta della Dogana alla Salute · 周一和周三至周日 10:00~19:00 · €15，与葛拉西宫的联票 €20 · palazzograssi.it

在大运河与朱代卡运河合并的地方，耸立着巨大的海关大楼，它是威尼斯的另一个 17 世纪建筑，2009 年作为**海关大楼**展览空间重新开放。由葛拉西宫的合作业主弗朗克斯·皮诺特提供资金，海关大楼像葛拉西宫一样，已经根据安藤忠雄的设计被修复得非常美丽，并且无疑是世界最伟大的当代艺术陈列地之一。它的门票价格极高，但 100 多件来自皮诺特的收藏品常年在这里展览，而且他投资了当前艺术界的众多最知名人物，因此你在此参观时，可以期待看到辛迪·舍曼、吕克·图伊曼斯、塞·托姆布雷、托马斯·舒特、毛里奇奥·卡泰兰、杰夫·孔斯和马琳·仲马等人的作品。

浮码头和圣塞巴斯蒂亚诺教堂（Záttere&San Sebastiano）

位于海关大楼与海滨车站之间的一系列滨水地区人行道被统称为**浮码头**，现在，那里是一处非常受欢迎的地方，人们可以进行漫步或户外就餐，但以前这是进入威尼斯的大多数笨重商品卸货区，放置商品的浮动筏被称为扎泰雷。

玫瑰圣母教堂（Santa Maria del Rosario）

Fondamenta delle Zattere ai Gesuati・周一至周六 10:00~17:00・€3，或使用 Chorus Pass・chorusvenezia.org

扎泰雷的主要纪念性建筑是**玫瑰圣母教堂**，又称为耶稣会教堂（Gesuati），因为教堂曾因耶稣会的命令被多明我会修士接管大约半个世纪，后来，教堂在 1726~1743 年重建，由**乔治・马萨里**设计，因**詹巴蒂斯塔・提埃波托**的油画而著名，他创作了右边的第一个祭坛装饰《圣母玛利亚与锡耶纳的圣凯瑟琳、圣罗斯和圣阿格尼丝》（The Virgin with SS. Catherine of Siena, Rose and Agnes，约 1740），以及三幅华丽的天花板镶板画《圣多米尼克的生活场景》（Scenes from the Life of St Dominic，1737~1739）。

圣特罗瓦索教堂（San Trovaso）

Campo San Trovaso・周一至周六 14:30~17:30・免费

从玫瑰圣母教堂后方向右转，经过**圣特罗瓦索造船厂**（squero di San Trovaso）——威尼斯城内仅有的两个威尼斯贡多拉船厂之一，可抵达**圣特罗瓦索教堂**。教堂内收藏的油画包括丁托列托的两幅精美画作:《圣安东尼的诱惑》（The Temptation of St Anthony）和《最后的晚餐》（The Last Supper），以及两幅大型风景画:《三博士来朝》（The Adoration of the Magi）和《逐出神殿》（The Expulsion from the Temple），由丁托列托开始创作并由他的儿子和助手完成。

圣塞巴斯蒂亚诺教堂（San Sebastiano）

Campo San Sebastiano・周一至周六 10:00~17:00・€3，或使用 Chorus Psaa・chorusvenezia.org

在浮码头的尽头，海滨车站有木栅的大门使你离开滨水地区，并接近**圣塞巴斯蒂亚诺教堂**。这是**保罗・委罗内塞**的教区教堂，于 1505~1545 年建造，保罗提供了大多数他自己的油画，并埋葬于此。他是第一个用《圣母加冕》（Coronation of the Virgin）和《四福音圣使》（Four Evangelists）装饰圣器收藏室天花板的人，还为教堂天花板绘制了《圣以斯帖的生活场景》（Scenes from the Life of St Esther）。之后他装饰了高坛的穹顶（后被破坏），并在他的兄弟贝内德托的帮助下，转而对教堂墙壁和修女的唱诗班席位进行描绘。祭坛和管风琴台周边的油画是最后完成的，绘制于 1560 年。

圣玛格利塔广场及周边（Campo Santa Margherita）

圣玛格利塔广场是多尔索杜罗区的中心，也是整个城市中最吸引人的广场之一。圣马可广场游客泛滥，但圣玛格利塔广场是大运河这边最大的广场，它是属于威尼斯人的，并保留了真实的威尼斯精神。它被 14 世纪的房屋环绕，宽敞而低调，它的特色不是宏伟的建筑，而是成群的市场货摊及拥挤的酒吧和咖啡馆吸引了众多大学生顾客。提埃波罗为广场南端的**卡米尼信众会**（Scuola Grande dei Carmini）（每天：10:00~17:00；€5）绘制了楼上大厅华丽的天花板壁画。

卡梅洛圣母教堂（Santa Maria del Carmelo）

Campo dei Carmini・周一至周六 14:30~17:30・免费

邻近的**卡梅洛圣母**教堂通常简称为卡米尼教堂（Carmini），从很远的地方就可以辨认，这要归功于钟楼顶上的圣母雕像。一系列图解加尔默罗会历史的无趣巴洛克风格油画覆盖了教堂内部的大部分空间，但在右侧第二个祭坛上可欣赏由奇马・达・科内利亚诺的《耶稣的诞生》（Nativity，1510），洛伦佐・罗托的《巴里的圣尼古拉斯、施洗者圣约翰和露西》（SS. Nicholas of Bari, John the Baptist and Lucy，1529）——被伯纳德・贝伦森誉为意大利艺术界最美丽的风景画作之一——被悬挂在教堂中殿的对面。

圣潘塔隆教堂（San Pantalon）

Campo San Pantalon · 周一至周六 10:00–12:00、13:00– 次日 3:00 · 免费 · sanpantalon.it

从圣玛格利塔广场向北行进一小段距离，你就会发现**圣潘塔隆教堂**的砖砌外墙。由安东尼奥·维瓦里尼和乔凡尼·德阿莱马尼亚合作的《圣母加冕》（Coronation of the Virgin）收藏在高坛左侧的小礼拜堂内，委罗内塞最后的作品《圣潘塔莱奥内治愈一个男孩》（San Pantaleone Healing a Boy）悬挂于右侧第二个小礼拜堂中。教堂还因其拥有意大利城内最戏剧性的天花板油画而自豪，这幅《圣潘塔莱奥内的殉难和神化》（The Martyrdom and Apotheosis of San Pantaleone）让吉安·安东尼奥·傅米亚尼从 1680 年一直忙到了 1704 年，直到画家从脚手架跌落摔死。

6

雷佐尼可宫（Ca'Rezzonico）

Fondamenta Rezzonico 3136 · 除周二外：4 月至 10 月 10:00–18:00，11 月至次年 3 月 10:00–17:00 · €8.5，或持 Museum Pass · carezzonico.visitmuve.it

18 世纪是威尼斯政治衰败的时期，同时也是其在视觉和装饰艺术方面最后的繁荣期。该时代艺术的主要展示窗口——**威尼斯 18 世纪博物馆**（Museo del Settecento Veneziano）就位于十分巨大的**雷佐尼可宫**内——该建筑由城市当局于 1934 年买下，特别作为博物馆使用。这是一座壮观的建筑，主要用真正的 18 世纪物品及织物装饰摆设，个别原件无法获得，会用你几乎无法区别的现代复制品替代。18 世纪的实用艺术无法迎合所有人的品位，但即使你认为这座博物馆中的大部分展品无聊或怪诞，提埃波罗家族的壁画和皮耶特罗·隆吉充满深情的威尼斯风景画也已值回票价。

圣保罗区和圣十字区（San Polo & Santa Croce）

这部分包括两个地区：一个是**圣保罗区**，从里亚尔托市场延伸到圣方济会荣耀圣母教堂地区；另一个是**圣十字区**，一个风景少得多的区，它位于圣保罗北边并正好挨着罗马广场。有两条主要线路穿过该区，一条在里亚尔托桥与赤足修士桥之间，另一条带你由相反的方向从里亚尔托桥下到学院美术馆。实际上所有重要风景都围绕这两条线路展开。

里亚尔托桥（Ponte di Rialto）

著名的**里亚尔托桥**是连接圣马可区与圣保罗区之间的重要纽带，桥上永远挤满人。它不再使用木结构，学院美术馆内收藏的卡巴乔的作品《真十字架的奇迹》（Miracles of the True Cross）中那座古老的，可开闭的吊桥看上去不太像样子。建造一座石桥的决策在 1524 年作出，而具体工作由**安东尼·庞特**完成，他的头重脚轻的设计被著名历史学家爱德华·吉本描述为“一座精美的桥，被它上面的两排房子搞糟了”。直到 1854 年，第一座学院美术馆桥建造时，这里仍然是大运河可以步行穿过的唯一通路。

里亚尔托区（Rialto district）

在里亚尔托桥西边，相对稳定的建筑地带吸引了一些最早的潟湖定居者来到高岸（rivo alto），并逐渐发展成为**里亚尔托区**。虽然新城的政治中心围绕着圣马可区发展，但里亚尔托成为了商业区。正是通过里亚尔托的市场，威尼斯赢得了欧洲市场的美誉。实质上，在这里可以买卖任何东西，包括意大利织品、贵重宝石、银盘和黄金首饰，以及来自东方的香料和染料。1514 年的一场大火摧毁了这一区域除教堂外的所有建筑，市场转而设在**老工厂**（Fabbriche Vecchie）——一座沿金匠路的有拱廊建筑，环绕着贾科莫广场。由圣索维诺设计，从巴蒂斯蒂广场起，沿大运河展开的**新工厂**（Fabbriche Nuove）在 30 年后建成。

市场（Market）

今天的里亚尔托市场与威尼斯顶峰时的市场相比较平淡，但它仍然是该城最活跃的地方之一，并且是一个站在人群中听不到别的只能听见意大利人说话的少数地方之一。在教堂旁沿金匠路（Ruga degli Orefici）有一群卖纪念品的人，而市场就位于他们与大运河之间，主要

是**圣贾科莫广场**周围的水果摊、蔬菜摊和肉铺。当你穿过巴蒂斯蒂广场（Campo Battisti）后，就来到了鱼市。

里亚尔托圣贾科莫小教堂（San Giacomo di Rialto）

Campo San Giacomo · 周一至周六 9:30~12:00、16:00~18:00 · 免费

一个流行的威尼斯传说声称，该城恰好于公元 421 年 3 月 25 日，一个周五的中午建立。人们从相同的传说中得出了这个观点，即**里亚尔托圣贾科莫小教堂**在该年建立，因而是威尼斯最古老的教堂。不管事实如何，没有争议的是该教堂于 1071 年重建，而现在的结构部分始于那时。

圣卡西亚诺教堂（San Cassiano）

Campo San Cassiano · 每天 9:00~12:00、17:00~19:00 · 免费

圣卡西亚诺教堂是你从里亚尔托向西漫步时一定会经过的一座建筑。请你不要因为它像谷仓一样的外貌而错过收藏于其内的**丁托列托**的三幅油画：《耶稣复活》（The Resurrection）、《坠入地狱》（The Descent into Limbo）和《耶稣受难》（The Crucifixion）。其中最后一幅是威尼斯最引人注目的画作之一，拥有令人吃惊的构图：画面不是由十字架主宰，而是由刽子手站的梯子主宰。

佩萨罗宫（Cà'Pésaro）

Calle Pesaro 2076 · 周二至周日：4 月至 10 月 10:00~18:00，11 月至次年 3 月 10:00~17:00 · €8 可参观两座博物馆，或持 Museum Pass · ⓦ capesaro.visitmuve.it

巨大的**佩萨罗宫**在 19 世纪末由杜切萨·费利西亚·贝维拉奇·拉·玛萨遗赠给威尼斯，她是一名充满活力的艺术赞助人，她在遗嘱中规定该宫殿应为穷困的年轻艺术家提供画室和展览空间。尽管展览后来在佩萨罗宫举办，贝维拉奇·拉·玛萨基金也促进了艺术的进步，但杜切萨的计划从未完全实现。现在，与预期的生活艺术中心不同，该宫殿已成为威尼斯的现代艺术画廊。

现代美术馆（Galleria Internazionale d'Arte Moderna）

现代美术馆内收藏有重量级人物的少数作品，这些人物包括克里姆特、康定斯基、马蒂斯、克利、诺尔德、贾科梅蒂、莫兰迪、恩斯特和米罗，但这里的很多作品现代意义并不明显。有一个房间专用于展示阿道夫·维尔特怪异而热情的雕刻品，而其他房间致力于 1908~1924 年在这里举办的展览——当时，佩萨罗宫有“比双年展更大胆的地方”的名声。博物馆后面部分的展品，覆盖了双年展建立其先锋派背景的年代，威尼斯艺术家艾米利奥·维多瓦是 20 世纪 50 年代起大量意大利作品展中的突出人物。

东方博物馆（Museo Orientale）

在佩萨罗宫的吱嘎作响的顶层是**东方博物馆**，展品出自孔特·迪·巴尔迪（一名波旁王子）在 19 世纪一次漫长的远东航行过程中的收集。这里曾是一个声名狼藉的寒酸而摇摇欲坠的博物馆，但现在感觉好了很多，作品的标签和综合介绍都具有一定的代表性。馆内有一系列堆在一起的瓷器、正式的盔甲、悬锤、乐器、衣物、油画，以及足够装备一把私人军队的剑、匕首和长矛。大部分展品都很精致，在参观时你可以留心一套复杂得令人难以置信的象牙—珊瑚材质国际象棋，和一个满是绝妙漆器的房间。

自然历史博物馆（Museo di Storia Naturale）

Salizzada del Fontego dei Turchi 1730 · 6 月至 10 月周二至周日 10:00~18:00，11 月至次年 5 月周二至周五 9:00~17:00，周六和周日 10:00~18:00 · €8，或持 Museum Pass · ⓦ msn，visitmuve.it

2012 年，设在**土耳其仓库**（Fondaco dei Turchi）里的**自然历史博物馆**在多年翻修后终于以一座高级博物馆的形象重新开放。作为开篇的一系列房间带你穿过化石收藏品，它以遵循进化过程的方式布置——放在地板里的动物足迹化石充满了想象力。此外，还有几个展厅分别展示“运动”（以单独的部分分别介绍陆地、水和空气）；乔凡尼·米亚尼于 1859~1860 年寻

找尼罗河源头的远征过程中发现的一系列不寻常物品的混合；朱塞佩·德·雷利亚在非洲狩猎收获的各种骇人听闻的战利品；以及一系列琳琅满目的橱柜，展示着威尼斯的自然历史研究的发展，其中包括一些精致但有点吓人的动物解剖标本。

圣保罗教堂（San Polo）

周一至周六 10:00~17:00 · €3，或持 Chorus Pass · chorusvenezia.org

仅次于大广场的威尼斯第二大广场——**圣保罗广场**（Campo San Polo），通常是该城特别受欢迎的斗牛竞技场及周末市场和临时市集的地方。这里比较值得参观的是**圣保罗教堂**，这里有**丁托列托**的《最后的晚餐》（The Last Supper），还有**提埃波托**的《苦路》（Station of the Cross），这是这位艺术家 20 岁时画的一个系列，画面所表现出的冷静的虔诚让人为之一震，如果你到过雷佐尼可宫，就会发现艺术家的兴趣不在中央场面而是在占据场所边缘的肖像上。

圣方济会荣耀圣母教堂（Santa Maria Gloriosa dei Frari）

Campo dei Frari · 周一至周六 9:00~18:00，周日 13:00~18:00 · €3，或持 Chorus Pass

在圣弗朗西斯去世后不久，圣方济会修士在约 1250 年得到了靠近圣保罗的一大块土地。圣方济会荣耀圣母教堂（简称 Frari）从 14 世纪中叶开始建设，用了 100 多年才完成。这个硕大如山的红砖建筑不是使人一见钟情的建筑，但其内收藏的油画、雕刻和遗迹使其成为到威尼斯参观的每一个人的旅游重点。

不论你站在教堂何处，都有值得注意的东西。这里是除安康圣母教堂和学院美术馆外，威尼斯境内拥有不止一处**提香**的重大作品的建筑。其中之一——《圣母升天》（The Assumption），于 1518 年绘制，在你面朝圣坛时基本可以看到，这是一个盘绕的、耀眼且构图大胆的作品，在威尼斯艺术中没有先例。提香的另一个杰作是《佩萨罗宫的圣母》（Madonna di Ca'Pesaro），其使圣母玛利亚的图像偏离图画中心的构图形式也属于创新的。

两座墓碑体现了文艺复兴时期的雕刻技术在威尼斯出现，就位于提香的《圣母升天》的边上。左边的是共和国总督尼科罗·特恩的坟墓，由**安东尼奥·里佐**和助手制作，始建于 1476 年。右边的是共和国总督弗朗西斯科·福斯卡里的坟墓，它由**安东尼奥和保罗·布列尼诺**在福斯卡里于 1457 年去世后不久雕刻。穿过教堂右十字形翼部的门前往圣器收藏室，在那里，圣坛上放置着 1488 年由**乔凡尼·贝里利**创作的《圣母、圣子及圣徒巴里的尼古拉斯、圣彼得、圣马可和圣本尼迪克特》（Madonna and Child with Saints Nicholas of Bari, Peter, Mark and Benedict），仅是欣赏这幅画已经令你感觉值回票价。

两座巨大的坟墓占据了正殿的很大空间。其中一座是提香夸大的墓碑，于 19 世纪中叶在他的坟墓设想的位置建造。对面是一座尺寸同样华而不实的坟墓——卡诺瓦的陵墓，于 1827 年由他的学生按照他为提香设计的坟墓竖立。

圣洛可大会堂（Scuola Grande di San Rocco）

Campo San Rocco · 每天 9:30~17:30 · €8 · scuolagrandesanrocco.it

圣洛可大会堂位于圣方济会荣耀圣母教堂的后部，是你绝不可错过的目的地。圣洛可被赋予了治愈瘟疫及其他严重疾病的力量，因此，当这位圣徒的尸体于 1485 年被带到威尼斯时，会堂开始收到渴望被圣人力量治愈的人们的捐款，并于 1515 年，委托建造了这座声望很高的建筑。在其于 1560 年完成后不久，装饰工程开始实施，并用一套超过 50 幅，主要由**丁托列托**绘制的油画令其他对手黯然失色。

丁托列托的油画（Tintoretto paintings）

为更好地鉴赏丁托列托的艺术发展，你必须从上层面积较小的阿尔贝哥厅（Sala dell'Albergo）开始。1564 年，大会堂为描绘其第一幅图画举行了一个比赛。丁托列托通过在指定的地方——天花板的中心，绘制了一幅完美的油画而赢得竞赛。他的对手只不过提交了草图，因此抗议并没有用。实质上大厅的整个一面墙都被惊人的《刑罚》（Crucifixion）占据。罗斯金对这组套图的介绍是："我必须把这幅图画强加给观众：因为它超越了所有分析，并在所有赞扬之上。"

大运河

下面是精选的在**大运河**畔可看到的，令人印象最深刻的建筑。为了同时欣赏两岸风景，你一定要选择水上巴士前面或后面的一个座位，并且不要错过夜间乘艇的经历。

1. 卡拉特拉瓦桥 威尼斯都市风景的最新特色，官方名称为宪法桥（Ponte della Costituzione），但威尼斯人一般根据其设计者的名字，圣地亚哥·卡拉特拉瓦来称呼它。钢、石头和玻璃组成的雅致的弓形大桥模仿的是贡多拉船的外型。

2. 赤足修士桥 原为一座铁结构大桥，由奥地利人在1858~1860年建造，在20世纪30年代初不得不被新桥取代，以给新的汽船足够的通行空间。

3. 土耳其仓库 从13世纪初到1621年一直为私人所有，后被移交给土耳其商人，他们在这里住到1838年。尽管过分重建，但该建筑的塔和拱廊使其看上去仿佛一座威尼托—拜占庭宫殿。它现在是自然历史博物馆。

4. 文德拉明—卡拉基宫 由莫罗·科杜齐在15世纪末期开始建造，这是第一座文艺复兴风格的威尼斯宫殿。该宫殿最著名的居民是理查德·瓦格纳，他于1883年在这里去世。宫殿现在变成了娱乐场所。

5. 佩萨罗宫 浓重装饰的佩萨罗宫，布满钻石形状的尖角和奇形怪状的顶部，建造工程历时半个世纪，直到1703年才完成，那时建筑师巴尔达萨雷·隆盖纳已去世很长时间。见p.342。

6. 威尼斯王后宫 这座宫殿于1724年在塞浦路斯王后卡特琳娜·科尔纳罗的家的遗址上建造，宫殿也以她的名字命名。

7. 黄金宫 结合曾经耸立在该地的一座13世纪宫殿的片段，华丽的黄金宫于15世纪20~30年代建造，因其镀金雕刻而得名。

8. 卡达莫斯托宫 卡达莫斯托宫第一层的弓形结构和其上有雕刻的嵌板是一个13世纪威尼托-拜占庭建筑的残迹，因而是运河畔最古老的结构之一。

9. 里亚尔托市场 见p.341。

10. 德意志货仓 该货仓曾经是该城德国商人的总部，他们早在1228年就在这里租了一个建筑。1505年，货仓被烧毁，乔尔乔涅和提香受委托描绘其替换建筑的外部。他们的作品的残迹现在保留在黄金宫内。

11. 里亚尔托桥 见p.341。

12. 罗雷丹宫和法尔塞蒂宫 这两座邻近的宫殿是被大规模重建的13世纪威尼托—拜占庭建筑，现在是市政厅。

13. 格里马尼宫 巨大的格里马尼宫的建设工程于1559年开始，由圣米凯利设计，但直到1575年才完成，设计师去世16年后。

14. 莫琴尼戈宫 四座曾经属于莫琴尼戈家族的房屋并排坐落在大运河最急的转弯处：**莫琴尼戈—尼禄后**（Palazzo Mocenigo Nero），一座16世纪末的建筑，曾经是拜伦的住所；**两座莫琴尼戈宫**（Palazzo Mocenigo），18世纪建造；**莫琴尼戈维奇奥宫**（Palazzo Mocenigo Vecchio），一座在17世纪改造的哥特式宫殿。

15. 福斯卡里宫 在其建造时（约1435年），它是威尼斯最大的私人宅邸，属于共和国总督弗朗西斯科·福斯卡里，他在位34年之久，最终以被迫辞职而结束。

16. 朱斯蒂尼安宫 这两座双生宫殿在15世纪中叶为两兄弟建造，他们想要相连接但相对独立的房子。

17. 雷佐尼可宫 隆盖纳设计的巨大的雷佐尼可宫最初于1667年由波恩家族委托建造，但不久之后他们被迫出售还未完成的宫殿给雷佐尼可，这是一个富有得令人吃惊的热那亚银行家的家族。其随后的业主还包括蓬·伯朗宁，他的父亲罗伯特于1889年在这里去世。

18. 葛拉西宫 这座巨大的宫殿在1748~1772年由马萨里建造，并是你在大运河畔出现的最后一座大房子。

19. 学院美术馆桥 由于较大的水上巴士不能在由奥地利人于1854年建造的铁质大桥下通过，它于1932年被一个木结构大桥取代，后来用钢加强。

20. 韦尼耶·莱奥尼宫 1759年，韦尼耶家族，威尼斯最富有的王朝之一，开始重建他们的家，并号称这座宫殿将是运河畔最大的宫殿，可是它只建造了一层，一直没有进展。该建筑的残余部分被古根汉姆收藏馆占据。

21. 达利奥府邸 这个精致的小宫殿于15世纪80年代末建造，正立面五彩缤纷的雕刻品是伦巴第家族工程的特征。

22. 考奈尔府邸 过去坐落在这里的宫殿在一次大火中被破坏。它由圣索维诺设计，从1545年开始建造，它出名的原因是其有皱褶的低层石雕工艺，这使它成为佩萨罗宫和雷佐尼可宫的原型。



6

在二楼主厅里，《旧约全书》主题的主题描绘在三个巨大的**天花板**嵌板之上，画中描绘的减轻身体痛苦的内容，是对大会堂慈善行为的隐晦暗示：《摩西把水从岩石引出》(Moses Striking Water from the Rock)、《大铜蛇的奇迹》(The Miracle of the Brazen Serpent) 和《吗哪的神奇之秋》(The Miraculous Fall of Manna)。绘制于四周墙壁之上的油画，都以《新约》为主题，是画家惊人壮举的持续性创新，在画中，透视画法、明暗分布、颜色甚至身体结构，都是对当时传统习惯的挑战。在 17 世纪雕塑家弗兰西斯科 · 皮恩塔的错视派雕塑作品中，混入了一幅丁托列托的讽刺肖像画，画中愤怒的画家拿着一瓶画笔。

展示在画架上的作品——在各大厅及主厅内——常常变动，以让位给更受关注的画作，因此很容易被错过。《耶稣背着十字架》(Christ Carrying the Cross) 现在普遍被认为是提香的早期作品，但也有人主张其作者为乔尔乔涅。提香的《天使报喜》(Annunciation) 同样受到早期大师的影响。两幅**提埃波罗**的早期作品也被展示在画架上，其柔和的色调对参观者是一种很好的调剂。

位于一楼的油画创作于1583~1587年，当时，丁托列托已快70岁了。狂暴的《天使报喜》是描绘该场景的最原始作品之一。几乎也没有什么文艺复兴时期的风景画能与《逃往埃及》

（The Flight into Egypt）和小幅油画《抹大拉的玛利亚》（St Mary Magdalen）及《埃及的玛利亚》（St Mary of Egypt）相比较。

圣洛可教堂（San Rocco）

Campo San Rocco · 每天 9:30~17:30 · 免费

更多丁托列托的油画装饰在**圣洛可教堂**中。教堂正殿的南墙上是《圣洛可被带到监狱》（Se Roch Talan to Prison），在它下面是《毕士达的穷人》（The Pool of Bethesda），但只有后者可以确定是丁托列托的作品。圣坛内是四幅大型作品，它们都很难完全看到，其中最好的是《圣洛可治愈瘟疫病人》（St Roch Curing the Plague Victims)（右下方）和《圣洛可入狱》（St Roch in Prison）（左下方）。

卡纳里吉奥区（Cannaregio）

威尼斯最北部是**卡纳里吉奥区**（Cannaregio 一字来自 canna，意思是"芦苇"），你可以从火车站匆忙出发或从华丽的西班牙使馆街（Lista di Spagna）出发前往此地。尽管它不再是乡村风味的，但它还是整个城市最宁静也最漂亮的部分之一。该区的另一大特点是这里坐落着世界上最原始的犹太人区。

赤足修士教堂（The Scalzi）

Fondamenta dei Scalzi · 每天 7:00~12:00、16:00~19:00 · 免费

赤足修士教堂又被称为拿撒勒圣母教堂（Santa Maria di Nazareth），就坐落在车站旁，由巴尔达萨雷·隆盖纳于 17 世纪 70 年代受加尔默罗会的委托而建，教堂内有提埃波罗的壁画，在左侧第一座小礼拜堂和右侧第二座小礼拜堂内，但他绘制于天花板上的主要作品在 1915 年被一颗奥地利炸弹破坏。几个断片现在保留在学院美术馆里，是抢救出的所有东西。左侧第二座小礼拜堂是**卢多维科·马宁**（1802 年去世）安息的地方，他是威尼斯最后一位共和国总督。直接安置于地板上的碑铭——"Manini Cineres"（马宁的骨灰），这是不被尊重的一个清晰反映。

圣格瑞米亚教堂（San Geremia）

Compo San Geremia e Lucia · 周一至周六 8:00~12:00、15:30~18:30，周日 9:15~12:15、17:30~18:30 · 免费

街道尽头的**圣格瑞米亚教堂**主要因其是**圣露西**的尸体所在地而著名，她于 304 年在锡拉库萨被杀害。在关于她的传说的一个版本中，当一个讨厌的求婚者赞美她的眼睛美丽时，露西挖出眼睛递给他，说："现在，让我为上帝而活。"而在另一个版本中，她的眼睛是被刽子手弄瞎的。她是盲人和那些受眼疾折磨的人的守护神，并通常被描述为把眼睛放在一个盘子上的形象。高高的圣坛上的玻璃容器中收藏着她变干的尸体。教堂的主要看点是 12 世纪的钟楼，它是威尼斯最古老的建筑之一。

拉比亚宫（Palazzo Labia）

拉比亚宫在圣格瑞米亚教堂隔壁，它的舞厅中有提埃波罗和他的助手创作的壁画（1745~1750），《安东尼和克里奥佩特拉》（Antony and Cleopatra）的故事图解。现在的业主，RAI（意大利广播电视公司），通常允许公众每周进入参观几小时。其正立面俯瞰卡纳里吉奥地区的运河，这条运河曾是到威尼斯的主要入口。

犹太人区（The Ghetto）

威尼斯的**犹太人区**在某种意义上是世界上第一个犹太人区：该词来自威尼斯方言 getar（创办），或 geto（铸造），这就是这个地区在 1390 年前的情况。1516 年，该城的所有犹太人都被命令搬到犹太人新区的岛屿上。所有犹太人都必须戴上与众不同的徽章或帽子，而对该社区有各种各样的经济和社会限制——尽管对犹太人的压迫在威尼斯比在欧洲大多数其他地方都轻。当犹太人在 1492 年从西班牙和 1497 年从葡萄牙被全体驱逐时，很多人来到了这里。

之后，犹太人口增加到大约 5000 人，即使允许他们进入**老犹太人区**（Ghetto Vecchio，因为那是曾经的铸造厂所在地而得名）和**新犹太人区**（Ghetto Nuovissimo），但还是过度拥

济。由于犹太人区的建筑不允许超过周边建筑高度的 1/3，因此，区域内都是一堆低高度的楼房——通常是 7 层。拿破仑在 1797 年拆除了犹太人区的大门，但威尼斯犹太人在 1866 年威尼斯与意大利统一前并没有获得与其他威尼斯人同样的权利。在小广场的一个角落里，一系列**阿比特·布拉塔**的浮雕纪念第二次世界大战过程中 200 个威尼斯犹太人被驱逐到死亡集中营——他们的名字和年龄被刻在一个单独的称为“最后的火车”的墓碑上。今天，大约 600 个威尼斯犹太人居住于威尼斯城中各处，但犹太人区仍然是该团体的中心。

犹太博物馆（Museo Ebraico）

除了周六和犹太人假日外每天：6 月至 9 月 10:00~19:00，10 月至次年 5 月：10:00~17:30 · €3，加犹太人区观光 €8.5 · 犹太人区的英语游览半小时一次，最后一次游览时间 6 月至 9 月 17:30，10 月至次年 5 月 16:30

犹太人的每拨移民都会建立自己的**犹太教会堂**，其中四个最重大的为 Scola Levantina（1538 年建立）、Scola Spagnola、Scola Canton 和 Scola Italiana。你可以通过参加由位于犹太人新区广场（Campo Ghetto Nuovo）的犹太人博物馆组织的对该地区的游览观赏，时间为每天一小时。博物馆本身的收藏主要包括银器、刺绣品及其他礼拜仪式用品。

圣阿维斯教堂（Sant'Alvise）

Campo Sant'Alvise · 周一至周六 10:00~17:00 · €3，或持 Chorus Pass · chorusvenezia.org

在犹太人区北部，坐落着**圣阿维斯教堂**。因为共和国总督安东尼奥·费尼尔的女儿安东尼娅·费尼尔在 1388 年一个圣徒出现在她面前的幻想，于是委托建造了这座教堂。教堂有一幅著名画作，是由提埃波罗在 1743 年绘制的《苦难的历程》（The Road to Calvary），而他稍早一些的作品，《荆棘王冠》（Crown of Thorns）和《鞭笞》（Flagellation），就悬挂于正殿右侧的墙壁上。

菜园圣母教堂（Madonna dell'Orto）

Campiello Madonna dell'Orto · 周一至周六 10:00~17:00 · €3，或持 Chorus Pass · chorusvenezia.org

从圣阿维斯教堂出发，向东就可以到达哥特式**菜园圣母教堂**。教堂在约 1350 年献给圣克里斯多佛。后来，一尊由乔凡尼·德桑蒂雕刻的大型圣母石像被发现丢弃在一个当地菜园（Orto）里，之后出现了一系列奇异的事件，教堂不得不改了名字。在 1377 年圣母石像被移入教堂内，如今已经过全面修复，位于圣莫罗小礼拜堂（Cappella di San Mauro）内，参观前需要通过右边走廊前端的一个门。这是丁托列托的教区教堂，他被安葬在高高的圣坛后边的小礼拜堂里，因此这里有大量他的油画，特别是巨大的《制造金牛犊》（Making of the Golden Calf）和《最后的审判》（The Last Judgement），它们被安置在主圣坛旁。

黄金宫（Ca'd'Oro）

Calle Ca'd'Oro · 周一 8:15~14:00，周二至周六 8:15~19:15 · €6 · polomuseale.venezia.beniculturali.it

新大道（Strada Nova）——卡纳里吉奥区的主道，于 1871~1872 年穿过众多房屋而建，现在是一条熙熙攘攘的购物街。新街的沿途大半是一些以 calle 命名的不起眼街巷，终点就是壮观的哥特式建筑——**黄金宫**，现在是**乔治·弗兰切蒂美术馆**（Galleria Giorgio Franchetti）的所在地。参观重点是**曼泰尼亚**在其 1506 年去世前不久绘制的《圣塞巴斯蒂安》（St Sebastian）；另外，雕塑展品中也有一些不同凡响的收藏，如**图里奥·隆巴多**创作的美丽的《年轻夫妇》（Young Couple），以及有贝里尼和亚历山德罗·维多利亚雕刻的半身像。

圣乔凡尼·克里索斯托莫教堂（San Giovanni Crisostomo）

Campo San Giovanni Crisostomo · 周一至周六 8:30~12:00、15:30~19:00，周日 15:30~19:00 · 免费

在卡纳里吉奥区的最南角，坐落着圣乔凡尼·克里索斯托莫教堂，又名雄辩的约翰（John the Golden-Mouthed），得名于那位因善辩而著名的君士坦丁堡大主教。这座私密的教堂有一个紧凑的正十字形面结构，可能是莫罗·古达西最后的作品，建造于 1497~1504 年。这座教堂内有两样突出的祭坛装饰：一个是悬挂在右侧小礼堂内的**贝里尼**最后的作品之一，《图卢兹的圣杰罗姆、圣克里斯托弗和圣路易斯》（SS Jerome, Christopher and Louis of



卡纳里吉奥区

Toulouse)，绘于 1513 年，当时画家已经 80 多岁；另一个在高高的祭坛之上，**皮翁博**的《圣约翰·克里索斯托莫和施洗圣约翰、圣利贝拉莱、抹大拉的玛丽亚、圣艾格尼丝和圣凯瑟琳》(St John Chrysostomw with SS John the Baptist, Liberale, Mary Magdalen, Agnes and Catherine)，绘于 1509~1511 年。左侧的大理石板画《圣母加冕》(Coronation of the Virgin) 出自图里奥·隆巴多之手，与其收藏于邻近的奇迹圣母教堂中的更活泼作品形成了对比。

奇迹圣母教堂（Santa Maria dei Miracolo）

Campiello dei Miracoli · 周一至周六 10:00~17:00 · €3，或持 Chorus Pass · ⓦ chorusvenezia.org

被大理石覆盖的优美的**奇迹圣母教堂**，简称为 Miracoli。坐落在卡纳里吉奥区最边上的一条运河的河口处；据推测由彼得·隆巴多设计，于 15 世纪 80 年代建造，以容纳一幅圣母画



像（至今仍是教堂的祭坛装饰画）。人们认为这座教堂令许多奇迹发生，如是一个已经在朱代卡运河河底躺了半个小时的人苏醒。它是威尼斯文艺复兴时期建筑的典范，丰富的装饰效果取代了古典规范，而其内饰包含了一些你在威尼斯城内可欣赏到的复杂的装饰用雕刻品。

圣母升天教堂（Santa Maria Assunta）

Salizzada dei Spechieri・每天 10:00~12:00，16:00~18:00・免费

卡纳里吉奥区东北角的主要纪念性建筑是**圣母升天教堂**，一般简称为 Gesuiti。它于 1714~1729 年为耶稣会士建造，有一个巨大得不成比例的外观，让人印象深刻。但其**内饰**将带给你更大的冲击力：在教堂内部，墙面被绿色和白色大理石覆盖，大理石表面雕刻着类似大马士革垂花饰的装饰。石雕装饰令人惊叹，也非常重，这也是教堂下沉的原因，这一直是

一个问题。除非你是帕尔马·乔凡尼的爱好者（请不要错过圣器收藏室，那里的墙壁和天花板都被他的油画覆盖），否则，可能吸引你的唯一油画是《圣劳伦斯的殉难》（Martyrdom of St Lawrence），位于左侧第一个圣坛之上。这是一幅**提香**绘制于1558年、令人沉思的夜景画。

卡斯泰洛区（Castello）

卡斯泰洛区与圣马可区和卡纳里吉奥区接壤，伸展过城市，抵达东边的圣埃利纳住宅区，是威尼斯最大的区。这一区的中心被巨大的**圣乔凡尼和圣保罗大教堂**占据。距其仅有几分钟步行距离内是另两座迷人的教堂：**圣玛利亚福莫萨教堂**和**圣扎卡里亚教堂**。在圣乔治众信公会堂内还有卡巴乔迷人的油画。

卡斯泰洛区东部的很大部分都属于**兵船厂**，它曾经是该城的工业中心，现在是一个大海军基地。过去这里坐落着一个突出的住宅区，几乎不具有文化意蕴——除了举行两年一次的艺术和建筑展期间，然而其开放空间，包括**加里波第花园**（Giardini Garibaldi）、**公共花园**（Giardini Pubblici）和**回忆公园**（Parco della Rimembranza）为该区提供了几分绿意。

圣乔凡尼和圣保罗大教堂（Santi Giovanni e Paolo）

Santi Giovanni e Paolo · 周一至周六 8:00–18:30，周日 12:00–18:30 · €2.5 · Ⓦ basilicasantigiovanniepaolo.it

圣乔凡尼和圣保罗大教堂（当地称为Zanipolo）是多明我会修士的会堂。于1246年建立，从1333年开始重建和扩大，并最终于1430年用作祭祀。共和国总督加科摩·提埃波罗把这个地方给了多明我会修士，他的石棺安置在门外左侧。

教堂大约90米长，教堂的十字形翼部宽38米，中心高33米，**内饰**规模宏大，并且因为木质唱诗班席位于1682年被毁坏而显得十分宽敞。它设计简单，有一个由两个走廊和一个优美的高耸拱门组成的正殿，遗憾的是墙周围围绕着大量坟墓和墓碑，包括另外25位共和国总督的。

南走廊和南十字形翼部（South Aisle & South Transetp）

在**南走廊**，你将发现贝里尼华丽的多联画屏《圣文森特·费勒与圣克里斯托弗和圣塞巴斯蒂安》（St Vincent Ferrer, with Saints Christopher and Sebastian），其上还有一幅《圣母升天图》（Annunciation）和《圣母怜子图》（pietà）。在走廊的远端，在你进入教堂的十字形翼部前，你将看到一个小神殿和**锡耶纳的圣凯瑟琳的脚**：她的身体的大部分在罗马，她的头部在锡耶纳她自己的房子里，而其他遗物分散在意大利各处。

南十字形翼部有阿尔维斯·维瓦利尼的油画《耶稣背负十字架》（Christ Carrying the Cross，1474）和洛伦佐·洛托的《圣安东尼》（St Antonine，1542），洛托画这幅画的回报只不过是他的开销和允许埋在教堂里。悲哀的是，洛托最终被其他艺术家（包括提香）的嫉妒和阴谋赶出他的故乡，并死在洛雷托的一个修道院里。

高坛和教堂的其余部分（Chancel & the Rest of the Church）

在**高坛**右边是共和国总督米切尔·莫罗西尼的坟墓，被罗斯金称为“威尼斯哥特时期元素最丰富的纪念性建筑”。文艺复兴时期的共和国总督安德里亚·文德拉明的坟墓在对面，当时的艺术家只完成了这位（被憎恨的人的）肖像的头部的一半，图利奥·隆巴多被猜测是它的雕刻家。

1867年，一场火毁坏了教堂的北十字形翼部尽头的罗萨里奥小礼拜堂（Cappella del Rosario），破坏了丁托列托、帕尔马·乔凡尼和其他人的油画。在其替代品中，最好的是**委罗内塞**的天花板嵌板画和《崇拜》（Adoration）。葬礼雕刻品是北走廊主要看点。在圣器收藏室门左边的是共和国总督帕斯夸里·马利皮耶罗的纪念碑，由彼得·隆巴多制作，是威尼斯文艺复兴时期风格的最早作品之一。

圣乔凡尼和圣保罗广场（Campo Santi Giovanni e Paolo）

圣乔凡尼和圣保罗广场北边的壮观建筑是**圣马可大会堂**（Scuola Grande di San Marco），它自19世纪初被查禁以来为Ospedale Civile医院提供了一个华丽的外观和大厅。外观施工于1487年，由彼得·隆巴多和乔凡尼·布拉奥开始，并于1495年由莫罗·科杜齐完成。

当雇佣兵队长**巴托洛米奥·科勒奥尼**去世时，他给共和国留下了一大笔遗产，条件是在圣马可广场为他建立一座纪念碑，这对于威尼斯的统治者来说是一个不可能的要求，他们崇拜为国家无名服务。他们迂回地理解了他的遗嘱，即：允许他们在圣马可大会堂而不是长方形基督教堂前建立纪念碑。1481 年，纪念碑的工程由**安德里亚·韦罗基奥**赢得，他在 1488 年 6 月底去世时正在这上面工作。**亚历山大·莱奥帕尔迪**被召来完成该工程并为它制作底座，他高兴地这样做了，甚至把他的签名加到了马的肚带上。

维尼亚的圣方济各教堂（San Francesco della Vigna）

Campo San Francesco · 周一至周六 8:00~12:30、15:00~18:30，周日 15:00~18:30 · 免费

维尼亚的圣方济各教堂在圣乔凡尼和圣保罗大教堂东边，由圣方济会修士在 1253 年得到这个地方时以这里的葡萄园命名。现在的教堂建造于 1534 年，由圣索诺设计监建，但在建造过程中设计被修改，而帕拉第奥后来被请来设计外观。教堂内收藏着一些精美的艺术作品，包括提埃波罗绘制于萨格雷多小礼拜堂（Cappella Sagredo）里的壁画；委罗内塞的《神圣的对话》（Sacra Conversazione）；由隆巴多家族及其助手们制作的先知和福音传道者雕像（在高坛左边的小礼拜堂内）；此外，还有一幅巨大的《圣母子登基》（Madonna and Child Enthroned），由**安东尼奥·达·尼葛洛庞帝**创作。别错过安静的 15 世纪回廊。

圣玛利亚福莫萨教堂（Santa Maria Formosa）

Campo Santa Maria Formosa · 周一至周六 10:00~17:00 · €3，或持 Chorus Pass · chorusvenezia.org

圣乔凡尼和圣保罗大教堂的南边坐落着极富美感的圣玛利亚福莫萨广场。其同名教堂由奥德尔佐的主教圣马格努斯在 7 世纪因受到一个梦的启示而建；在梦中，他看见了圣母玛利亚的一个体态丰满的轮廓。现在的建筑是科杜齐的另一个设计，始于 1492 年。帕尔马·韦基奥的祭坛装饰《圣芭芭拉》（St Barbara）是该教堂最突出的油画作品。

奎里尼—斯坦帕利亚宫（Pinacoteca Querini-Stampalia）

Campo Santa Maria Formosa 5252 · 周二至周日 10:00~18:00 · €10 · querinistampalia.it

奎里尼—斯坦帕利亚宫就在从圣玛利亚·福莫萨教堂出来的角落附近。尽管有一批文艺复兴时期的作品——诸如帕尔马·韦基奥为弗朗西斯科·奎里尼和保拉·普瑞丽·奎里尼（宫殿为他们所建）绘制的结婚肖像，和**贝里尼**的《神殿中的献礼》（Presentation in the Temple）。但这里的大部分收藏由 18 世纪的威尼斯卫华决定，宫殿的很多装饰都属于这个时期的风格。**加布里埃尔·贝拉**迷人但不相宜的作品形成了对该世纪威尼斯社会生活的全面记录，而**彼得和亚历山大·隆吉**的技巧更熟练的风俗画也是一大看点。奎里尼—斯坦帕利亚宫的另一个吸引人的地方是每个周六 17:00 在博物馆里游客可得到一场免费室内乐音乐会的款待。

格里马尼宫（Palazzo Grimani）

Ramo Grimani 4858 · 周一 9:00~14:00，周二至周日 9:00~19:15 · €4 · palazzogrimani.org

威尼斯给人印象最深刻的宫殿之一坐落在圣玛利亚·福莫萨教堂南边很近的岛屿上。在离开吉乌法路（Ruga Giuffa）后首先左转，你将面对巨大的 16 世纪**格里马尼宫**的陆地入口。它曾经由格里马尼家族的分支拥有，他们的古代遗物收藏成为考古博物馆的基础。新罗马内饰，特色是一些威尼斯城内最壮观的房间（讲坛以其巨大的天窗，特别引人注目），已经被修复得很美丽，装饰着混杂的艺术品。

圣扎卡里亚教堂（San Zaccaria）

Campo San Zaccaria · 周一至周六 10:00~12:00、16:00~18:00，周日 16:00~18:00 · 免费

高耸的**圣扎卡里亚教堂**是哥特风格和文艺复兴风格的一个令人愉悦的混合。它由安东尼奥·加姆拜罗设计建造，并在他 1481 年去世后由莫罗·科杜齐完成，科杜齐负责从第二层开始向上的正立面。教堂内有威尼斯城最好的祭坛装饰之一，即贝里尼的一幅《圣母和四圣徒》（Madonna and Four Saints）。

只要花费 €1，你就能进入老教堂重建的残迹，参观 Sant'Atanasio 小礼拜堂和 San Tarasio 小礼拜堂。在那里，你将欣赏到一幅丁托列托的早期作品：《施洗约翰的诞生》（The Birth of John

the Baptist），以及安东尼奥·维瓦利尼和乔凡尼·德阿莱马尼亚创作的三幅极好的祭坛装饰。

圣母来访者教堂（Santa Maria della Visitazione）

Riva degli Schiavoni・周二至周五 10:00~12:00、15:00~17:00，周六和周日 10:00~12:00・免费

卡斯泰洛区主要的公共散步场所是斯基亚沃尼堤岸（Riva degli Schiavoni），有一个突出的纪念性建筑：**圣母来访者教堂**，又被称为 Le Pietà。**维瓦尔第**为配属于教堂的孤儿院撰写了很多篇他最好的作品，他曾在那里担任小提琴教师（1704~1718），后来是唱诗班指挥（1735~1738）。乔治·马萨里在 1736 年赢得了重建该教堂的机会，而维瓦尔第就其声学问题提出了建议。该建筑的建造直到 1745 年才真正开始，而外观直到 1906 年才完成。教堂内饰看上去像一个翻倒的婚礼蛋糕，有威尼斯最卖弄的天花板油画之一——提埃波罗的《天堂的赞美》（The Glory of Paradise）。

希腊圣乔治教堂（San Giorgio dei Greci）

Campiello dei Greci・周一和周三至周六 9:30~12:30、14:30~4:30，周日 9:00~13:00・免费

沿圣母来访者教堂的边缘向北漫步，你将来到**希腊圣乔治教堂**，这里是该城希腊社区的焦点。从 11 世纪开始，希腊人在威尼斯的势力就很强大，而在 1453 年君士坦丁堡被土耳其人夺取后变得更强。到 15 世纪末，他们已经在这里建立了他们自己的教堂、学院和学校。**教堂**包含可追溯回 12 世纪的肖像画和迈克尔·达纳斯基纳斯的大量作品，他是 16 世纪的一位克里特岛艺术家。

圣乔治信众会会堂（Scuola di San Giorgio degli Schiavoni）

Calle dei Furlani 3259/A・周二至周六 10:00~12:30、15:00~18:00，周日 10:00~12:30・€4

圣乔治信众会会堂的一层大厅是欧洲最美丽的房间之一。常驻威尼斯的斯拉夫人（Schiavoni）大多数是商人，在 1451 年建立了这座会堂；现在的建筑始于 16 世纪初，整个内饰和初建时有些相似。墙壁用维托雷·卡帕西奥在 1502~1509 年创作的一套华丽的图画装饰。其中突出的是《圣奥古斯丁的幻想》（The Vision of St Augustine），描述了奥古斯丁在给圣杰罗姆写信的同时，幻想杰罗姆死亡的时刻。

兵船厂（Arsenale）

兵船厂的造船所和工厂是威尼斯的商业和军事霸权建立的基础。阿拉伯 darsin'a（工业机构）的一个讹误，其真正的名字预示该城与东地中海的贸易联系的力量。兵船厂的建设在 12 世纪早期年代开始，但到了 15 世纪的第三个十年，它已经成为大约 300 家海运公司的基地，经营着大约 3000 艘载重超过 200 吨的船。

进入 16 世纪，兵船厂继续进行扩充，例如，Sanmichel 用于国有驳船的有屋顶的码头（Bucintoro）在 16 世纪 40 年代建造，而 da Ponte 巨大的制绳厂（Tana）在 1579 年建造。然而，到此时，威尼斯的海上实力已从顶峰滑落，军事上也一样，尽管 1571 年在勒班陀取得显著胜利，但威尼斯已逐渐走向衰落。

当拿破仑在 1797 年接管该城时，他烧毁了码头，沉下了最后的 Bucintoro 并征用了威尼斯海军的残余力量。

到达兵船厂建筑群没有公共入口，除非在两年一次的展览过程中；但你可以从连接兵船厂广场（Campo Arsenale）与兵船厂街（Fondamenta dell'Arsenale）的桥上看到它的部分。**主门**由安东尼奥·加姆拜罗于 1460 年建造，是威尼斯使用古典文艺复兴建筑风格的第一个结构。门边的四只**狮子**肯定是威尼斯被拍照最多的：右边两只来自提洛岛（时间不详）；较大的一对于 1687 年在夺回摩里亚半岛后，由弗朗西斯科·莫罗西尼从比雷埃夫斯带回。

海洋历史博物馆（Museo Storico Navale）

Campo San Biagio 2148・周一至周五 8:45~13:30，周六 8:45~13:00・€3

海洋历史博物馆占据了兵船厂运河口的一座巨大的老谷仓，它是一个形状有点不规则的博物馆，但它是兵船厂周围最值得参观的地方，因为那里有威尼斯船的模型，这些模型从狭

长小船到被称为 Bucintoro 的国有驳船（这些模型与蓝图相同），可以说该博物馆给出了威尼斯兵船厂和较小的造船厂工作生活的一个全景展示。

圣彼得卡斯泰洛教堂（San Pietro di Castello）

Campo San Pietro · 周一至周六 10:00~17:00 · €3，或持 Chorus Pass · ⓦ chorusvenezia.org

1808 年，连接圣马可湾（Bacino di San Marco）到圣彼得运河（Canale di San Pietro）的宽阔人口的运河的大部分被填，形成了现在的**加里波第大街**（Via Garibaldi），它是威尼斯最宽的街道和东区最繁忙的商业区。沿街道右手侧向前，你将很快穿过昆塔瓦莱桥（Ponte di Quintavalle），上到**圣彼得**岛（San Pietro）上，这是一个稍显潦倒的地区，主要活动是修船。**圣彼得卡斯泰洛教堂**，整个威尼斯共和国历史中该城的大教堂（圣马可被认为是共和国总督的教堂），从早在 7 世纪在这里建造的一座教堂而来；现在的建筑在近 1000 年后建造，正立面在 16 世纪中叶由**帕拉第奥**设计。在教堂内，1456 年去世的威尼斯第一位族长洛伦佐 · 朱斯蒂尼安的尸体躺在精心制作的高高的圣坛内的玻璃容器里。除此之外，几乎没有让人感兴趣的东西。

圣埃利纳教堂（Sant'Elena）

Campo della Chiesa · 周一至周六 17:00~19:00 · 免费

位于威尼斯的东边界上，**圣埃利纳岛**（Sant' Elena）在奥地利人管理过程中扩大了十倍，部分地区成为部队的操场。这一区域现在主要被公寓大楼占据，但**圣埃利纳教堂**值得一看，它紧挨着威尼斯摇摇欲坠的足球场。在 1470 年，安东尼奥 · 里佐为该教堂创建了正立面雕刻，显示维特多利亚 · 卡佩罗（共和国海军的舰长—将军）在康斯坦丁的母亲圣海伦娜面前跪着。教堂内部，右边的一座小礼拜堂珍藏着海伦娜的所谓的遗体，她的尸体被更普遍认为躺在罗马的天坛圣母教堂里。

北部岛屿（Northern islands）

位于威尼斯北部的岛屿，包括**圣米切尔岛**、**穆拉诺岛**、**布拉诺岛**和**托尔切洛岛**。当城市主要部分被游客挤得令你难以忍受时，可以去参观这些地方。穆拉诺曾经作为一个玻璃生产中心达几百年之久，而布拉诺则由于因其蕾丝制品而出名。

要抵达北部岛屿，主要的水上巴士站在新街（Fondamente Nove，或写作 Nuove）。岛屿的所有服务都从这里开始或停止。

圣米切尔岛（San Michele）

10 世纪，有一座教堂在**圣米切尔岛**上建立，它是北部岛屿中位于最深处的教堂，还有一个修道院在 13 世纪建立。其最著名的居民是费拉 · 莫罗（1459 年去世），他绘制的世界地图在当时是最精确的，现在是属于仙索维诺图书馆（Libreria Sansoviniana）的宝贵财产。该修道院在 19 世纪初被查禁，1829 年，在一段时间作为奥地利关押政治犯的监狱后，它被退还给圣方济会修士，他们照顾教堂和墓地直到今天。

圣米切尔岛教堂（San Michele in Isola）

每天：4 月至 9 月 7:30~18:00；10 月至次年 3 月 7:30~16:00 · 免费

围绕着墓地的高高的砖墙在栈桥附近让路于**圣米切尔岛教堂**雅致的白色外观，它由莫罗 · 科杜齐于 1469 年设计。通过这个建筑，科杜齐不但把文艺复兴时期的建筑风格引进了威尼斯，而且促进了伊斯特拉半岛石材的使用。这种石头容易雕刻且抗水耐腐蚀，在当时已经被用于第一层地面防潮湿，但从未用于整个外观。从文艺复兴时期开始，它被用在威尼斯大多数重要建筑的外部。从圣米切尔岛教堂里面进入，是优美的**埃米利亚纳小礼拜堂**（Cappella Emiliana），于大约 1530 年由**古力莫 · 德古力尼**建造。

墓地（Cemetery）

每天：4 月至 9 月 7:30~18:00，10 月至次年 3 月 7:30~16:00

岛屿的主要部分，穿过回廊，是城市的**墓地**，根据拿破仑的法令建造。大部分威尼斯人

躺在这里仅仅 10 年左右，然后，他们的骨头被挖出并迁移到一个藏尸骨的罐中：只有那些能够担负得起费用的人才能在这里待上更长时间。该墓地布置了几个部分，其中最破旧的是新教徒的（15 号），**以斯拉·庞德**最后的安息地，诺贝尔奖获得者约瑟夫·布罗德斯基也埋在这里。14 号是希腊和俄国东正教的坟墓，其中包括纪念墓碑受限制的**艾格和维拉·斯特拉文斯基**和更精心制作的**谢尔盖·迪亚吉列夫**的坟墓。

即使有坟墓轮转系统，该岛也已经达到了其最大容量，因此，1998 年，圣米切尔岛为恢复经济发展举办了一个竞赛。获胜者是英国建筑师戴维·奇普菲尔德，他在一个新的葬礼小礼拜堂和火葬场边放置了一连串布置整齐的庭院。许诺它将是一个朴素而美丽的地方，类似一个十字架，位于一个大墓地与一位哲学家的休养所之间。

穆拉诺岛（Murano）

玻璃吹制行业使穆拉诺在全欧洲闻名，而今天，其熔炉成为威尼斯唯一继续存在的制造业区的体现。如今，这座小岛几乎被出售玻璃制品的商店占据，你只要在这个岛上走几米被会邀请进入一个（商品样品的）陈列室，而你一旦进去，就要被迫为一些粗劣的工艺品花钱，这些东西甚至都不是在这里制作的。然而，一些陈列室配有熔炉，而你不应拒绝观看这些技艺精湛的工匠制作的机会，即使他们只是艰苦地做出小玻璃马及其他小装饰品。

玻璃熔炉于 1291 年作为一个安全措施从威尼斯搬到这里，穆拉诺人严格保守着他们的工业秘密，以至于他们在很长时间内垄断着欧洲的玻璃镜子制作。穆拉诺的吹玻璃人享有各种各样其他工匠所没有的特权，诸如可以佩剑。1376 年，一名威尼斯贵族与一个玻璃工人的女人结婚生下的子女被列入《黄金宝典》(Libro d'Oro)，这也是其他跨阶级婚姻后代不被允许的。

圣彼得殉道教堂（San Pietro Martire）

Fondamenta dei Vetrai・周一至周六 9:00~12:00、15:00~18:00，周日 15:00~18:00・免费

当威尼斯共和国在 1797 年落入拿破仑手中时，穆拉诺上有 17 座教堂，如今却只剩两座开放。多明我会的**圣彼得殉道教堂**于 1363 年开始建造，在 1474 年的一场火后重建。教堂内有一些精美的油画，特别是**乔凡尼·贝里尼**《圣母子与圣马可、圣奥古斯丁和总督巴巴里戈》(Madonna and Child with St Mark, St Augustine and Doge Barbarigo)。

玻璃博物馆（Museo del Vetro）

Fondamenta Giustinian 8・每天：4 月至 10 月 10:00~18:00，11 月至次年 3 月 10:00~17:00・€8，或持 Museum Pass・museovetro.visitmuve.it

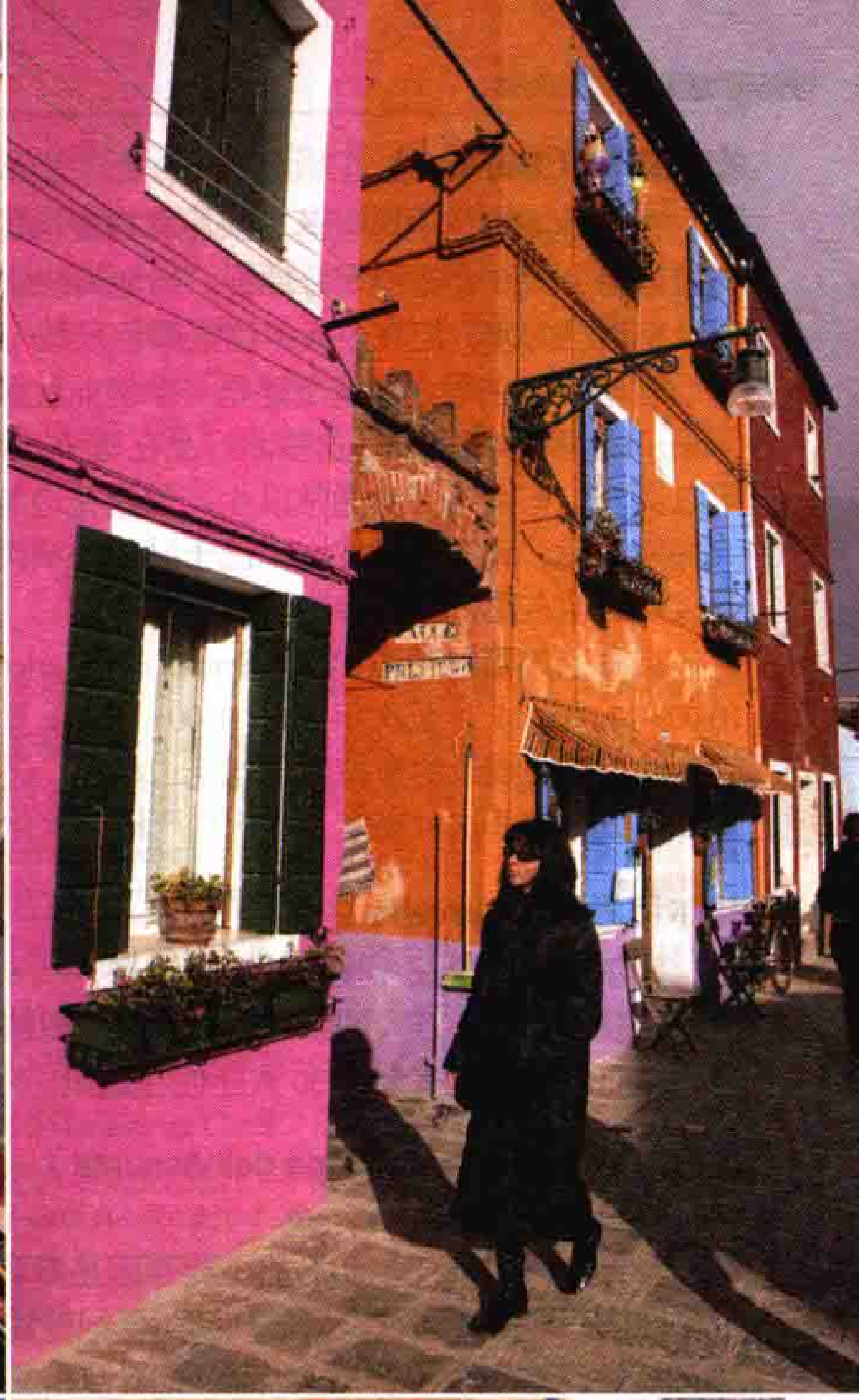
17 世纪的朱斯蒂尼安宫（Palazzo Giustinian）现在是**玻璃博物馆**所在地，最精美的展品是深蓝的 Barovier 婚礼杯，其历史可追溯至约 1470 年——展示在 2 楼的展室之中，连同一些精美的文艺复兴时期法琅彩绘玻璃制品。每个展室都收藏着一些令人惊异的创造：包括玻璃大口杯，看上去好像由有脉纹的石头制造；还有 16 世纪的大浅盘，看上去像有裂痕的冰圆盘；甚至有惊人丑陋的 19 世纪装饰品，肥胖的小鸟陷在玻璃篱笆中。这里还有一个单独的房间，容纳有关穆拉诺玻璃技术历史的迷人展览。

圣玛利亚和多纳托教堂（Santi Maria e Donato）

Calle San Donato・周一至周六 9:00~12:00、15:30~19:00，周日 15:30~19:00・免费

穆拉诺最精美的建筑就是圣玛利亚和多纳托教堂，它于 7 世纪建造并在 12 世纪进行了重建。正殿美丽的马赛克镶嵌画地板铺设于 1141 年，将抽象纹饰与鸟兽图案相结合，描绘的内容有一只鹰杀死一头鹿、两只公鸡杀死了一只挂在竿子上的狐狸等。这座教堂最初是先给圣母玛利亚的，但在 1125 年，当圣多纳图斯的遗物被从希腊的凯法利尼亚岛带到这里后，教堂被重新献给了他。四根来自一条不幸被诺纳图斯神圣的口水杀死的龙的骨头，现在被悬挂在圣坛后面。此外，在教堂的半圆形后殿内，是 12 世纪的圣母玛利亚马赛克镶嵌画和 15 世纪的福音传道者壁画。

右页图从左上起顺时针顺序依次为：贡多拉船，威尼斯（见 p.359）；布拉诺岛（上文）；食品杂货驳船，圣巴尔纳巴，威尼斯（见 p.364）；长方形基督教堂的钟塔，维琴察（见 p.379）>


NTONVENETA

布拉诺岛（Burano）

在其他潟湖住宅区剥落的灰泥和被侵蚀的石雕之后，当你看到小巧的、房屋色彩鲜艳的**布拉诺岛**，或许会觉得十分惊讶。当地传统认为，鲜艳的颜色可以使出海的渔民从海上远远就认出自己的家。但在今天，这些颜色只是一种装饰效果。

这座小岛在很大程度上还是一个渔业社区，潟湖的渔获主要是不同种类的贝类，如蛤蜊（vongole）和小螃蟹——这些水产品在这里、市场街（Fondamenta Pescheria）或在里亚尔托都可以买到。布拉诺妇女通常以生产蕾丝花边制品为生，但手工蕾丝的制造如今已不再是一种大规模产业，满布在通往水上巴士站的狭窄街道两边的商店中出售的很多东西，都是在意大利以外的地方用机器制造的。

在岛上的**蕾丝花边学院**（Scuola del Merletto）（Piazza Galuppi；周二至周日：4月至10月 10:00~17:00，11月至次年3月 10:00~16:00；€5，或持 Museum Pass）的博物馆内，可以欣赏到大约150个精致的布拉诺蕾丝花边样品，还有大师级蕾丝花边匠人现场示范——这些妇女几乎可以肯定是这种高度专业化和严格艺术化手工艺的最后从业者。

6

托尔切洛岛（Torcello）

托尔切洛岛早在5世纪就有人定居，从638年起成为了阿提努姆主教的所在地，到了14世纪，成了大约2万人的家。在被威尼斯超越前——15世纪末，托尔切洛在很大程度上是荒芜的，而今天，只有大约30人还住在这里。

圣母升天教堂（Santa Maria dell'Assunta）

Piazza di Torcello · 3月至10月 10:30~18:00，11月至次年2月 10:00~17:00 · €5

今天，人们来托尔切洛的主要原因是参观威尼斯的第一大教堂，**圣母升天教堂**，这是一个威尼托—拜占庭建筑，从最初的7世纪教堂发展而来。

教堂拥有一个极好的12世纪的圣母和圣子的**马赛克镶嵌画**，在一个纯金背景上，覆盖教堂半圆形后殿的半个圆屋顶，搁在一个11世纪的使徒的镶嵌中楣上。在位于窗下的雕带的中心，是圣赫利俄多洛斯，阿提努姆的第一位主教，他的遗体被最初的定居者带到这里。你可以将这个图像与位于最初7世纪圣坛前的一口罗马石棺里他的遗体的镀金面罩作比较，非常有趣。罗斯金把从**钟楼**（Campanile）看到的风景描述为"在这个广阔的世界里最显著的景色之一"。

圣弗斯卡教堂（Santa Fosca）

Piazza di Torcello · 3月至10月 10:30~17:30，11月至次年2月 10:00~16:30 · 免费

圣弗斯卡教堂建造于11~12世纪，以容纳同名圣徒的遗体。1011年前的某个时间，该圣徒从利比亚被带到托尔切洛，现在安息在圣坛下。外面的广场上坐落着奇特的**匈奴王的椅子**。当地有传说称，如果你坐在上面，你就会在一年内结婚。在它后面，在广场附近的两所建筑里，是**托尔切洛博物馆**（Museo di Torcello）（与教堂开放时间相同；€3，或联票）。收藏品包括13世纪的金箔雕像、马赛克头像片段和珠宝首饰等。

南部岛屿（Southern Islands）

位于威尼斯城南边潟湖部分的岛屿，围绕着**利多岛**和**帕莱斯特里纳岛**（Pellestrina），分布在比北部潟湖区面积更大的一片水域中。其中较近区域的岛屿，特别是圣乔治马焦雷岛、朱代卡岛和圣拉扎罗岛，格外有趣。南部潟湖区广泛分布的住宅区在威尼斯的历史中曾经扮演重要角色，如今除了旅行的乐趣，几乎没有什么值得前去探究的东西。

圣乔治马焦雷教堂（San Giorgio Maggiore）

5月至9月 9:30~12:30、14:00~17:30，10月至次年4月 9:30~12:30、14:30~16:30 · 免费

帕拉第奥设计的**圣乔治马焦雷教堂**，面对圣马可湾对面的总督宫，是威尼斯所有标志性建筑中最突出，也最为人熟悉的一个。它是一座令人吃惊的建筑，其影响力因其孤立于自己

的岛屿上而增大。威尼斯人最先使用白色灰泥粉刷教堂内饰，而该技术在圣乔治马焦雷教堂中使用却产生了令人眼花缭乱的效果。帕拉第奥曾经这样写道："在所有颜色中，没有什么颜色比白色更适用于教堂。因为颜色的纯洁，就像生命一样，特别使上帝满足。"教堂的油画收藏中，比较突出的是丁托列托的《吗哪之秋》（The Fall of Manna）和《最后的晚餐》（The Last Supper），悬挂在高坛内，是在1592~1594年——画家生命最后几年，作为一组油画创作的。唱诗班席位左边，有一条走廊通向带你上到**钟楼**（€5）的电梯，钟楼是威尼斯城中最好的观景点。

修道院（Monastery）

导游导览：周六和周日 10:00~16:30，意大利语和英语 · €10

从9世纪初开始，就有一座教堂屹立在这座岛上。到10世纪末，潟湖最重要的本笃会修道院也在这里建立起来。现在是**威尼斯契尼基金会**（Fondazione Girogio Cini）所在地，这是一个文化机构，在这里主办讨论会和课程。这座修道院是威尼斯的建筑奇迹之一。两个邻接的回廊形成建筑群的中心：一是**月桂树回廊**，（Cloister of the Bay Trees），由乔凡尼·布奥拉设计并由他的儿子安德里亚在1540年前的20年间建造；二是**柏树回廊**（Cloister of the Cypresses），在1579年由帕拉第奥设计。内部有一个128米长的**宿舍**，由乔凡尼·布拉奥设计（约1494年），还有一个**双层楼梯**（1641~1643年）和**图书馆**（1641~1653年），由隆盖纳设计。通过一个楼梯上行，穿过两个前厅后，就来到了帕拉第奥设计的一个华丽的食堂（1560~1562年），侧壁上布满了委罗内塞的伟大作品《迦南的婚礼》（Marriage at Cana）的复制品，眼花缭乱的画面由计算机精确生成的。原作被拿破仑的军队掠走，现在收藏在卢浮宫中。

朱代卡岛（La Giudecca）

在威尼斯最早的记录中，**朱代卡岛**被称为 Spina Longa，显然是从它的形状得出的名字。其现代名字或者是来源于犹太人（Giudei）的经历。犹太人从13世纪末开始以这里为基地，直到其搬到犹太人区。其现代名字也有可能来源于破裂的贵族家庭，他们从9世纪开始被迫来到这个小岛上以躲避伤害（giudicati 的意思是"被审判"）。在布伦塔的银行树立其声望之前，朱代卡是文艺复兴早期威尼斯最富有的贵族建造其别墅的地方，而在某些地方，你还能看到他们的花园的痕迹。这座岛现在还很繁荣，有奢侈的 Cipriani 和 Hilton 酒店在岛的两端。其中，Hilton 酒店占据了巨大的 Mulino Stucky，曾经的一个磨粉工厂。由于岛的中间是工厂、造船厂和居住区，朱代卡的旅游业一直不是很盛行。

雷登特教堂（Redentore）

Campo del Santissimo Redentore · 周一至周六 10:00~17:00 · €3，或持 Chorus Pass · Ⓦ chorusvenezia.org

圣方济会教堂**雷登特**，在1577年由帕拉第奥设计，是朱代卡岛的主要纪念性建筑。1575~1576年，威尼斯爆发黑死病，造成了近5万人死亡，相当于该城人口的1/3。人们建造了雷登特教堂，以感谢威尼斯的获救，而每年，共和国总督和他的参议员都会在雷登特节出席教堂的弥撒。队伍从浮码头（Zàttere）出发，越过一个浮桥走向教堂，这是威尼斯人在7月的第三个周日永远进行的一个仪式。

与圣乔治马焦雷教堂一样，雷登特建筑群的白色表面使自然光更加柔和，以吸引向上观察的目光和内在思考的头脑。在侧边的小礼拜堂里，你将发现弗朗西斯科·巴萨诺绘制的几张油画和丁托列托及其助手创作的《耶稣升天》（Ascension），但这里最好的油画包括**雅各布·巴萨诺**的《施洗约翰》（John the Baptist）、**保罗·委罗内塞**的《耶稣受洗》（Baptism of Christ）和**阿尔维塞·维瓦利尼**的《圣母子和天使》（Madonna with Child and Angels），它们都在圣器收藏室里。该收藏室很少开放。

圣拉扎罗岛（San Lazzaro degli Armeni）

在威尼斯，没有哪个外国种族比亚美尼亚人在这里的历史更长：他们13世纪末在这里定居，而在离广场几步之遥的距离内，亚美尼亚巷（Calle degli Armeni）里，有一个教堂已有约500年历史。现在，他们的人数比过去少了很多，他们存在的最显著痕迹就是利多岛附

近的**圣拉扎罗岛**。你从威尼斯城中远眺时，可以通过其钟楼的洋葱形状尖顶辨认出那个地方。

修道院（Monastery）

导游导览：每天6月至9月15:00，10月至次年5月15:25・€6・20号水上巴士在游览开始前15分钟离开小岛并在结束10分钟内返回

这里的亚美尼亚人罗马天主教修道院于1717年由马诺・迪・彼得建立。修道院被称为Mechitar，"安慰者"，由于该岛过去是麻风病患者的居住区而得名，拉撒路是麻风病患者的守护神。亚美尼亚修士作为学者和语言学家一直享有声望，而该修道院收藏着一批宝贵的书籍和手稿，有一些的历史可追溯至5世纪。它们都是参观的重点内容，此外，还有一个提埃波罗绘制的天花板嵌板和一个拜伦曾经住过的房间——当时他在帮助人们制定一本亚美尼亚语—英语词典。

6

利多岛（The Lido）

利多岛是一年一度的、喧嚣的威尼斯"与大海的婚礼"（marriage to the Sea）活动的焦点，这种传统已经延续了大约8个世纪。届时，共和国总督会来到利多港，把一枚金戒指丢进海水中，然后在圣尼科洛教堂（San Nicolò al Lido）登陆进行弥撒。直到19世纪，这里都是一块未被破坏的内陆地带；然而，到了20世纪，它已经成为意大利最漂亮的海滨浴场。如今它已经不再像德国小说家托马斯・曼在这里写出《威尼斯之死》时那样别致了，这里的海滩房屋比以前任何时候都要少。除非你是沿海滨地段鳞次栉比的酒店的住客，否则你将无法享受利多的主要海滩。荒芜的公共海滩在该岛的北端和南端。

抵达和离开　　威尼斯

乘飞机

马可・波罗机场

威尼斯的**马可・波罗机场**（Marco Polo airport）在古城区以北约7千米处，位于潟湖边上。

进城的巴士 进入该城最便宜的方式是乘巴士到罗马广场的终点：ATVO（Azienda Trasporti Veneto Orientale Ⓦatvo.it）长途巴士，每半小时一趟，用时大约20分钟（€5），或ACTV（Azienda del Consorzio Trasporti Veneziano Ⓦactv.it）巴士5路，同样半小时一趟，但用时通常需要多几分钟（它是一家当地巴士服务公司，因此在机场与罗马广场之间上下乘客），费用也是€5。只要花€10你就可以买一张ACTV巴士+水上巴士票，可在到达罗马广场后，进行一个90分钟的水上巴士旅行。（注意，你可以在机场买一张ACTV旅行通行证，但如果你想用它乘机场巴士，需要额外加钱）

进城的公共交通艇 如果你喜欢通过水路进城，那么可以搭乘Alilaguna公共交通艇，它们从机场出发，在三条线路上运营：到威尼斯中心的任何站费用都是€15，而到穆拉诺岛是€8。所有线路都是每小时一班，到圣马可的时间通常是1个小时多一点。Alilaguna、ATVO和ACTV巴士的售票处在机场到达厅；除了单程票外，你还可以在这里买到ACTV通行证。对于大多数游客来说，不论是购买单程票还是通行证，都是一个很好的选择。不过，ACTV通行证在Alilaguna和ATVO巴士上都无法使用。

进城的出租车 水上出租交通艇驾驶员在到达厅内及其周围招徕顾客。这是进城最奢侈的手段，它非常昂贵：到圣马可需要付€100左右，每艇可以拉6个人，而普通出租车到罗马广场仅仅需要约€35。

特雷维索机场

特雷维索位于威尼斯以北30千米，是一个非常小的机场，主要由租赁公司使用，其中的一些提供从机场到威尼斯的巴士服务。一个到威尼斯罗马广场的ATVO巴士服务于Ryanair班机。费用是单程€7，旅程用1小时10分钟。更快得多的是Barzi巴士，从特雷维索机场到罗马广场每天运行10~15次，费用也是€7，仅需45分钟。

乘火车或巴士

乘火车或长途巴士抵达，在线路的终点下车。罗马广场巴士站和圣卢西亚（Santa Lucia）火车站之间仅需步行5分钟，由横跨大运河的宪法桥（Ponte della Costituzione）连接；二者都由水上巴士运送到城中心。巴士从罗马广场出发到威尼托的各个区域，但火车一般更快，频率更高，并且不贵。从威尼斯出发的主要威尼托火车服务如下：

目的地 巴萨诺（每小时1列，1小时15分钟到1小时40分钟）；贝卢诺（每天4列，1小时50分钟到2小时20分钟）；科内利亚诺（每30分钟1列，50分钟到1小时10分钟）；帕多瓦（每15分钟1列，25~50分钟）；特雷维索（每20分钟1列，30~40分钟）；维罗纳（每30分钟1列，1小时10分钟到2小时25分钟）；维琴察（每30分钟1列，30分钟到1小时15分钟）；维托里奥威尼托（每天6列，1小时10分钟到1小时20分钟）。

自驾车

自驾抵达的游客必须把车放在大陆上或者城市的停车场中——罗马广场或永远扩大中的特隆凯托岛（Tronchetto），欧洲最大的停车场。停车费根据每年的时间、停车时间长短和车的大小不同而不同，但肯定不便宜，而在夏季，交通堵塞是可怕的。不过，你初来乍到的话，最好还是使用位于**梅斯特雷**（Mestre）的San Giuliano户外停车场（夏季、复活节和狂欢节期间开放），通过ACTV巴士与威尼斯中心相连，或者在**富西纳**（Fusina）的终点站，就在梅斯特雷南边。全年开放，由公共交通艇与圣马可广场连接（ACTV通行证无效）。

周边交通

威尼斯有两个互锁街道系统——运河和人行道。公共交通艇1路、2路"Vaporetto dell'Arte"和夜间服务都沿大运河往返，但大多数公共交通艇环绕市中心，连接外围和外岛上的站点。乘公共交通艇通常是在遥远的景点之间抵达的最快方式，但在很多情况下，从A抵达B的最快方式是**步行**。例如，从广场到里亚尔托桥步行就比1路快。

公共交通艇

有两种基本类型的艇：一类是水上巴士（vaporetti），是动作迟缓的主力交通工具，在大运河及其他繁重的线路上使用；另一类是马达船（motoscafi），体积较小，在交通量不那么大的线路上使用。

费用 标准费用是单程€7，票1个小时内有效，可以用于任何数量的公共交通艇的换乘，只要你在从A点到B点。换句话说，它不能被用作一张返程票。如果你有一件以上的大行李，那么，每多一件行李就要多支付€7。4岁以下儿童免费。

票 票可以从大多数栈桥买到，也可以从tabacchi（烟店）、有ACTV标记的商店、旅游局办事处和罗马广场的ACTV办事处（每天：夏季6:00~23:30，冬季6:00~20:00）买到。还可以在车上以标准价格购买，但一上车就要问服务员，否则可能被当作逃票而被罚款€52。注意，所有票和旅行卡都必须在每个旅程前到机器上刷卡，机器每站都有。

摆渡

横跨大运河只有四座桥，包括宪法桥（在罗马广场）、赤足修士桥（在火车站）、里亚尔托桥和学院美术馆桥。因此，横渡大运河的摆渡船（traghetti）是有效节省时间的工具。费用仅为50分，它们还是乘一艘游览船唯一便宜的方式，虽然它没有装饰也没有有垫的座位：大多数当地人站着而不是坐着。过去在大运河上通常有几乎30个摆渡船，但现在仅有7个，从圣马可端到车站端的有：海关—圣马可Vallaresso站（每天9:00~14:00）；百合圣母教堂—安康圣母教堂（每天9:00~18:00）；雷佐尼可宫—San Samuele（周一至周六8:30~13:30）；San Tomà—Sant'Angelo（周一至周六7:30~20:00，周日8:30~19:30）；Riva del Carbon—Fondamenta del Vin（周一至周六8:00~13:00）；圣索菲亚教堂—里亚尔托桥（周一至周六7:30~20:00，周日8:45~19:00）；San Marcuola—土耳其仓库（周一至周六9:00~13:00）。冬季月份，通常摆渡船会比上面列出的时间要早，而且很多线路会停运，甚至全部取消。

水上出租车

威尼斯的**水上出租车**（Water taxi）是非常时髦且快速的交通工具，可以穿过该城的大多数运河。不幸的是，它们只适合预算充裕的游客，因为它们是西欧最昂贵的出租车：起步价€15，每分钟增加€2；征收所有种类的附加费：如果同行者超过两个人，每多一人收€5；超过一件行李时超出的每件要收€3，22:00~次日6:00乘一次€10。乘水上出租车有三个途径：去主要站点（在罗马广场、火车站、里亚尔托桥和圣马可Vallaresso）之一，在其下客的过程中找；或者通过电话（T 041 522 2303）呼叫。当然，如果你采用电话呼叫，那么，你将支付一笔额外的费用。

贡多拉

贡多拉（gondola）不再是一种交通形式，而是威尼斯旅游业的附加项目。而不管关于贡多拉已有了多少负面新闻，它都是一种令人惊异的优美的船，完美地为渡过转弯抹角又浅的水路设计：一艘贡多拉排水量如此小，而操游览船的船夫如此灵巧，以至于威尼斯城内几乎没有一条运河他

旅行卡

ACTV发行的游客旅行卡有效期及价格分别为**12小时**（€18）、**24小时**（20€）、**36小时**（€25）、**48小时**（€30）、**72小时**（€35）和**7天**（€50），可以用于威尼斯的所有ACTV服务，除"Vaporetto dell'Arte"外（见第387）。Rolling Venice卡持有者（见p.330框中内容）可以花€18买一张72小时的ACTV卡。如果你想用一张ACTV通行证乘机场巴士，那么，每乘一次要额外支付€3。旅行卡可以从位于罗马广场、火车站、机场、黄金宫、里亚尔托桥、学院美术馆、圣马可教堂、圣扎卡里亚岛、兵船厂、浮码头、Fondamente Nove码头和特隆凯托岛水上巴士站的旅游局办事处买到。

公共交通艇线路

下面具体列举了游客认为最有用的线路。注意，许多班次停靠圣马可大教堂、圣扎卡里亚教堂、里亚尔托桥、罗马广场（Piazzale Roma）和火车站，在滨水地区的很长一段路上展开。因此，你可能不得不步行通过几个站点才能找到你需要的。还要注意，圣马可大教堂站有两个部分，San Marco Vallaresso 和 San Marco Giardinetti，它们相互之间只有几码，而圣扎卡里亚教堂站离罗马广场与圣马可大教堂站同样近。

1 路：1 路是最慢的公共交通艇，也是你可能最常使用的一个线路。它在罗马广场开始，停靠大运河上除 San Samuele 教堂外的每一站，沿圣马可滨水区到圣埃利纳教堂，然后到利多岛。1 路在 5:00~6:30 和 22:00~23:40 之间每 20 分钟一班，6:30~22:00 每 10 分钟一班。

2 路：从某种程度上说，2 路是 1 路的一个加速型，因为它在大运河上的站点少得多。顺时针方向的线路使它从圣扎卡里亚教堂圣乔治马焦雷教堂、朱代卡岛（Zitelle、雷登特教堂和 Palanca）、浮码头、San Basilio 教堂、费索拉岛（Sacca Fisola）、特隆凯托岛、罗马广场、火车站，然后沿大运河（停靠里亚尔托桥、San Tomà 教堂、San Samuele 教堂和学院美术馆；大约 16:00~20:00，它还停靠 San Marcuola 教堂）到圣马可大教堂；逆时针方向线路停靠相同站点。其时间表非常复杂，但基本上是从周一至周五沿大运河上部运行，从大约 6:30~20:30 每 10 分钟一班，然后是每 20 分钟一班直到大约 23:30，但在里亚尔托桥与圣马可大教堂之间的部分从约 9:00~20:30 每 20 分钟一班——换句话说，很多 2 路在罗马广场与里亚尔托桥之间而不是在罗马广场与圣马可大教堂之间运行。周末，2 路在其全部线路上每 20 分钟运行一次。夏季，2 路从圣扎卡里亚教堂延伸到利多岛。

4.1/4.2 路：环路服务，围绕威尼斯的城市中心运行，在北端到圣米切尔岛和穆拉诺岛有一个短短的绕路。4.1 路逆时针运行，4.2 路顺时针运行，而两条线路都是从约 7:00~20:30 每 20 分钟运行一班；之前和之后，两个线路都在穆拉诺岛与新街之间充当往返服务，大约在 4:30~23:30 每 20 分钟运行一班。

5.1/5.2 路：与 4.1/4.2 路相似，也围绕威尼斯，但从环路的最东端出去到利多岛（而不是穆拉诺岛）。5.1 路逆时针运行，5.2 路顺时针，两条线路都快速通过朱代卡运河，在圣扎卡里亚教堂与罗马广场之间只在浮码头和 Santa Marta 停靠。都是在全天的大多数时间每 20 分钟运行一班。凌晨和晚上（4:30~18:20 和 20:30~23:20），5.1 路不运行该城完整的一圈——取而代之的是，每 20 分钟从新街出发一班，向前经由火车站和浮码头到利多岛，并在那里停止；同样，从约 20:00~23:00，5.2 路（6:00 开始运营）由相反的方向在利多岛与新街之间往返，而从 23:00~ 约次日 0：20-，到达火车站就不走了。

12 路：大多数日子从 4:30 开始，每半小时从新街出发运行（19:40~23:00 约每小时一班），首先停靠穆拉诺岛—Faro，然后继续到马佐尔博岛（Mazzorbo）、布拉诺岛（从这里有一个半小时往返托尔切洛岛的线路）和 Treporti；在相反的方向以相同的频率运行。

N 路：主要的夜间服务（23:30~4:15）线路，是 1 路和 2 路一个选择性的融合，从利多岛到花园（Giardini）、圣扎卡里亚教堂、圣马可大教堂（Vallaresso 站）、学院美术馆、San Samuele 教堂、San Tomà 教堂、里亚尔托桥、黄金宫、San Stae 教堂、San Marcuola 教堂、火车站、罗马广场、特隆凯托岛、费索拉岛、San Basilio 教堂、浮码头、朱代卡岛（Palanca、雷登特教堂和 Zitelle）和圣乔治马焦雷教堂——反之亦然。每 40 分钟在两个方向沿全部线路运行一次，而沿里亚尔托桥到特隆凯托岛的部分每 20 分钟一次。另一个夜间服务线路连接威尼斯与穆拉诺岛和布拉诺岛，23:30~ 次日 3:00 间每小时抵达新街和从那里出发。

们不能渡过的。租一艘 6 人船每 40 分钟费用 €80，20:00~ 次日 8:00 增加到 €100；多用 20 分钟要额外付 €40，或者 20:00~ 次日 8:00，€50。如果你需要一个船上手风琴演奏者或男高音歌手，将收取更多的费用。即使价格表已经由当地有关部门规定，但船夫也会收取比这些更高的费用。如果你决定乘坐一次，那么，在出发前就要讲好价钱，省得船夫中途变卦。为避免被敲诈，你最好只乘坐来自下列官方贡多拉站点之一的船：圣马可广场西端的 Calle Vallaresso 街、圣梅瑟教堂或百合圣母教堂；广场北边的奥尔塞奥洛湾（Bacino Orseolo）；总督宫前的 Molo 斯基亚沃尼堤岸的 Danieli 酒店外；火车站；罗马广场；黄金宫附近的圣索菲亚广场（Campo Santa Sofia）；San Tomà 教堂；以及里亚尔托桥。

旅游信息

旅游局 威尼斯的主要旅游局办事处被称为 Venice Pavilion（每天 9:00~14:30 电话标 041 529 8711 网站标 turismovenezia.it），占据了桑蒂宫（Palazzina del Santi），位于 Giardinetti Reali 西侧的一座滨

Vaporetto dell'Arte 计划

在旺季的某些日子里，进入威尼斯的游客比该城的人口还要多，这巨大的人流给大运河上的水上巴士服务带来了巨大的运营压力。解决拥塞的最新计划就是针对游客的 Vaporetto dell' Arte 服务（网站标 vaporettoarte.com）：每天 9:00~20:00，每 30 分钟从火车站出发一班，停靠在距离主要博物馆和展览空间最近的站点，包括 San Stae 教堂、黄金宫、San Samuele 教堂、学院美术馆、安康圣母教堂、圣马可大教堂、圣乔治马焦雷教堂，等等。双年展期间，还会停靠兵船厂和花园。€22 的票一天内有效，但仅限于这趟线路——这意味着一张标准的 ACTV 旅行卡更划算，虽然 Vaporetto dell' Arte 的票在某些博物馆可以享受小小的折扣。

水建筑，距离圣马可广场一分钟步行路程。其他办事处在下列地方运营：Calle dell'Ascensione 71/F，在广场拱廊的角落里（每天 13:30~19:00）；火车站（每天 8:00~21:00，或冬季 19:00）；机场到达厅（周一至周六 9:00~20:00）；罗马广场停车场（每天 9:00~14:30 ❶ 041 529 8711）。Calle dell'Ascensione 的办事处也是该城就威尼托其余地方信息的主要情报站。

娱乐指南杂志 英语—意大利语杂志《Un Ospite di Venezia》（Ⓦ unospitedivenezia.it），夏季两周、冬季每月发行一期，提供了展览、活动以及额外的诸如水上巴士时刻表等信息，可以从很多四星和五星级酒店的接待处免费领取。然而，最全面的信息来源是《VENews》（€2.5 Ⓦ venezianews.it），每月的第一天发行并在威尼斯全城的报摊上出售。

住宿

对假日住宿的无限要求已经使这个城市成为西欧最昂贵的住宿地，而且这里的**旺季**比意大利任何别的地方都长。官方认为旺为 3 月 15 日 ~11 月 15 日和 12 月 21 日 ~ 次年 1 月 6 日，但很多地方不再认可有所谓的淡季存在。另外，也有一些酒店在 8 月会降低价格，在该月，很多意大利人，包括威尼斯餐馆老板和酒吧业主都会到海滩和山区旅游。至少提前 3 个月预订住处是最明智的，但如果你匆忙进入该城而没有地方住，可以前往一个 **VeneziaSi 预订办事处**。它们分别在**火车站**（每天：夏季 8:00~21:00，冬季 8:00~19:00）、**特隆凯托岛**（每天：9:00~20:00）、**罗马广场**的多层停车场（每天：9:00~21:00）和**马可·波罗机场**（每天：夏季 9:00~19:00，冬季 12:00~19:00），他们只安排酒店，并收取押金，可以从你第一夜的账单中扣除。最后，旅游局网站（Ⓦ turismovenezia.it）也给出了所有类型住处的细节信息。

酒店和旅馆

威尼斯有超过 200 个酒店，包括从设施简单的一星级酒店到 lusso 这种旺季最好的双人间每晚房价超过 €1500 的五星级酒店。记住，住的离**圣马可广场**越近，你要支付的费用就越高。因此，如果你想住得舒适又少花点钱，最好找一个圣马可区以外的酒店。无论你住在哪里，走路到圣马可广场都不会太远。如果你在寻找一家由小家族经营的住所，那么 locanda（旅馆）是你最好的选择。威尼斯最好的旅馆提供的住宿水准相当于一家三星级甚至四星级酒店（24 小时客房服务可能是它们唯一不能提供的），而且通常价格都不贵。

圣马可区

★ **Ai Do Mori** Calle Larga S. Marzo 658 ❶ 041 520 4817 Ⓦ hotelaidomori.com 这里的气氛非常友好，它位于离广场几步的地方，是为精打细算的旅行者最优先推荐的住所。酒店顶层房间有一个私人露台，能看到长方形基督教堂和钟塔屋顶，并且是该城内最吸引人（当然，也最昂贵）的一星级房间之一。所有房间都有自己的浴室。€150

Al Gambero Calle dei Fabbri 4687 ❶ 041 522 4384 Ⓦ locandaalgambero.com 这个三星级酒店有 26 个房间，处在一个极好的位置，在大广场北边不远处。很多房间可以俯瞰一条位于从奥尔塞奥洛湾出发的标准游览船线路上的运河。一层有一个繁忙的餐馆。€200

Art Deco Calle delle Botteghe 2966 ❶ 041 277 0558 Ⓦ locandaartdeco.com 这个舒适的旅馆有一个 17 世纪宫殿作背景，内饰点缀着 20 世纪 30 年代和 40 年代装饰，而质朴的白色卧室有各种现代化熟铁家具。€150

★ **Casa Petrarca** Calle delle Schiavini 4386 ❶ 041 520 0430 Ⓦ casapetrarca.com 这是一个非常好客的一星级酒店，是在离广场一箭之遥的范围内最便宜的酒店之一。但是你一定要提前联系他们，因为它只有 7 个房间。€135

Fiorita Campiello Nuovo 3457 ❶ 041 523 4754 Ⓦ locandafiorita.com 这个热情的旅馆仅有 10 个房间，因此提前充分的时间预订至关重要。房间都是独立卫浴，并以 18 世纪风格装饰，很多房间很宽敞。€150

★ **Novecento** Calle del Dose 2683 ❶ 041 241 3765 Ⓦ locandanovecento.it 这是一个美丽、热情的旅馆，有 9 个不同主题装修的双人间和豪华浴室。式样为不同民族风格（家具来自摩洛哥、中国、日本和埃及），还有一个小庭院用来吃早餐。€250

★ **Orseolo** Corte Zorzi 1083 ❶ 041 520 4827 Ⓦ lo

candaorseolo.com 这个华丽的家族运营的旅馆可以俯瞰着奥尔塞奥洛运河，在圣马可广场以北50米处。它的房间宽敞而明亮，早餐丰盛，而且员工极其好客。你可以通过在S.Gallo广场的一个大门进入。€200

多尔索杜罗区

Accademia Villa Maravege Fondamenta Bollani 1058 ⓣ041 521 0188 ⓦpensioneaccademia.it 它曾经是俄国大使馆，这个位于17世纪别墅内的三星级酒店有着忠实的追随者。它占据两条运河的汇聚处的一个岬角，可以欣赏大运河的一小部分风景。要想确定有一个房间，至少要提前三个月预订。€200

Agli Alboretti Rio Terra Foscarini 884 ⓣ041 523 0058 ⓦaglialboretti.com 这是一个友好且受欢迎的家族运营的三星级酒店，就位于学院美术馆旁边。房间相当简单，但都有空调和电视，而其旺季价格与其他同类酒店相比是非常优惠的。€120

★ **Ca'Maria Adele** Rio Terra dei Catecumeni 111 ⓣ041 520 3078 ⓦcamariaadele.it 在这个非常高档的旅馆里的12个房间中，有5个是所谓的"主题房间"，每样装饰都被设计得拥有特殊气氛，如"性感和热度""东方""摩尔人"等。非主题客房设计普通（但便宜很多），但宽敞且非常舒服。门市价格显得有些不太合理，但在线打折预订可以使价格下降超过50%。€300

★ **Ca' Pisani** Rio Tera Foscarini 979 A ⓣ041 240 1411 ⓦcapisanihotel.it 这个富有魅力的四星级酒店拥有29个房间，离学院美术馆仅仅几米距离。酒店在2000年开业时造成了相当大的轰动，部分因为其位置，它在大运河对面，从其顶层可以俯瞰大运河；但主要因为其一流的、重新流行的装饰外表。Ca'Pisani从20世纪30~40年代的酒店风格中得到启发，使用了很多黑木和铬合金，打破了倾向于在威尼斯的高档设施中流行的文艺复兴式和洛可可式的华饰，结果使人非常喜欢。€200

DD 724 Romo da Mula 724 ⓣ041 277 0262 ⓦthecharminghouse.com 这个新潮高级、富有现代主义风格的旅馆就在古根海姆收藏馆的旁边，带给人耳目一新的感觉。它仅有7个房间，每个都白壁无瑕、新潮而豪华，你几乎看不到穆拉诺树枝形吊灯。在其网站上你可以看到相同团队运营的其他几个相似的非常时髦的产业，包括：圣玛利亚福莫萨教堂附近的一座，包含4个套房的宫殿和靠近DD 724的一所公寓。€270

★ **La Calcina** Záttere ai Gesuati 780 ⓣ041 520 6466 ⓦlacalcina.com 这是一个魅力十足的三星级酒店，设在罗斯金创作《威尼斯之石》的房子里。从房价更贵的房间可看到雷登特教堂，罗斯金就是在那里中风的。酒店里所有房间都有镶木地板（在威尼斯很少见），和古董木家具。此外，其餐馆（见p.369）也很好。€160

★ **Locanda San Barnaba** Calle del Traghetto 2785 ⓣ041 241 1233 ⓦlocanda-sanbarnaba.com 这是一个非常好的旅馆，住起来异常舒适而且价格很公道，它就在雷佐尼可宫旁边。上好的双人房间的天花板上有18世纪的壁画，还有一个房间有一个很大的浴室。€180

Montin Fondamenta di Borgo 1147 ⓣ041 522 7151 ⓦlocandamontin.com Montin主要因为其高档和曾经时髦的餐馆而出名，不过几乎没有人意识到它同时也提供一些威尼斯最好的廉价住处。它只有7个房间，其中的3个没有单独的浴室。这里最好的房间十分宽敞而且有阳台。€130

圣保罗区和圣十字区

Ca'Arco Antico Calle del Forno, San Polo 1451 ⓣ041 241 1227 ⓦarcoanticovenice.com 这个仅有8个房间的旅馆被其业主打造成为传统和现代风格的结合体。以大房间、很棒的位置和极好的早餐（本身就稀有）而出名，同时也提供城内一些最好的廉价住处。€150

★ **Ca'Favretto-San Cassiano** Calle della Rosa, Santa Croce 2232 ⓣ041 524 1768 ⓦsancassiano.it 这是一个美丽的四星级酒店，拥有35个房间，有一些房间可以越过大运河眺望黄金宫。这里有非常乐于助人的员工，还有一个美好的庭院花园和一个豪华门廊。它曾经是19世纪画家加科摩·法雷图的住所，并以该时期的风格装饰。客人住三天或以上可以打折。€180

★ **Ca' San Giorgio** Salizada del Fontego dei Turchi 1725, Santa Croce ⓣ041 275 9177 ⓦcasangiorgio.com 暴露的木梁和原砖墙告诉你这个美好的小旅馆来自哥特式宫殿的年代，卧室以准古董风格装修得很有品位且非常舒适。华丽的顶层套房有自己的屋顶露台。€140

卡纳里吉奥区

Abbazia Calle Priuli 68 ⓣ041 717 333 ⓦabbaziahotel.com 这是卡纳里吉奥区最宁静的酒店之一，充满阳光的Abbazia占据一个前加尔默罗会修道院（赤足修士教堂的修士还住在与酒店邻接的一个建筑里），并提供三星级使人愉快的环境，却又不失去其准修道院苦行的风度。它还有一个令人愉快的花园，员工异常乐于助人。€170

★ **Al Ponte Antico** Calle dell'Aseo 5768 ⓣ041 241 1944 ⓦalponteantico.com 这个豪华四星级residenza（住处）在里亚尔托桥上游几米处，是城中最好的小酒店之一。它完全以18世纪风格装饰，客房里有很多金色和蓝色缎子。它有四个等级的客房。其中，最好的房间，"Deluxe"，有巨大的窗户，正对着大运河。这里还有异常友好的员工。€290

★ **Bernardi Semenzato** Calle dell'Oca 4366 ⓣ041 522 7257 ⓦhotelbernardi.com 价格非常好的两星级酒店，隐藏在靠近S.Apostoli广场的一个小巷里，有明亮且相当大的房间，乐于助人的业主讲一口极好的英语。€90

Giorgione Calle Larga dei Proverbi 4587 ☎041 522 5810 🌐hotelgiorgione.com 这个豪华且价格非常公道的四星级酒店，离里亚尔托桥不远，与该城的很多高档酒店相比，拥有更富人情味的格调，它已经由相同的家族运营很多代。这里有使人愉快的环境，包括一座安静的花园和一个有六个落袋的撞球台。这里有 76 个设施良好的房间，有一些房间私人小露台。下午，酒店休闲室还会提供免费茶和咖啡。€170

Locanda Leon Bianco Corte Leon Bianco 5629 ☎041 523 3572 🌐leonbianco.it 这是一个友好的三星级酒店，在一个极好的位置，离里亚尔托桥不远。它只有 8 个房间，但其中的 3 个可以俯瞰大运河（当然，为此要支付一笔额外费用），大多数其他房间宽敞且以 18 世纪风格装修得很有品位，有一个房间甚至有一幅巨大的提埃波罗天花板壁画的复制品。€150

★ **Palazzo Abadessa** Calle Priuli 4011 ☎041 241 3784 🌐abadessa.com 这个华丽的 residenza d'epoca 是一个被精心重建的宫殿，处在圣索菲亚教堂后面。它所有的 8 个客房（其中的一些很大）用真正的古董装饰得非常好，而且这里还有一个可爱的隐蔽的花园。€225

卡斯泰洛区

Casa Verardo Calle della Chiesa 4765 ☎041 528 6127 🌐casaverardo.it 这是一个美好的三星级酒店，占据一座整修得非常好的 16 世纪宫殿，在圣马可广场与圣玛利亚福莫萨广场之间。这里有 23 个设施齐全的房间，楼下还有一个早餐露台、一个小花园，顶上有一个阳光房。这里另外的一个露台配属价钱最高的房间。€140

Gabrielli Riva degli Schiavoni 4110 ☎041 523 1580 🌐hotelgabrielli.it 占据一个打造得很美丽的哥特式宫殿，有 103 个房间。提供四星级的舒适和与 Danieli 酒店一样的圣马可湾的风景，价钱只是 Danieli 的一部分。它还有一个吸引人的小庭院和一个可爱的小花园。网上预订有极好的特价。€180

★ **La Residenza** Campo Bandiera e Moro 3608 ☎041 528 5315 🌐venicelaresidenza.com 这座 14 世纪宫殿是一个中档预算的上佳之选（以威尼斯标准），它占据了主滨水区的一个安静广场的部分地带。它比很多两星级酒店贵，但最近整修过的房间宽敞（在这个价格上很少见）且雅致，服务贴心。短时间住最好付现金。€150

旅舍

威尼斯有一个大型青年旅舍和其他几家类似旅舍的机构，它们大多数由宗教基金会运营，提供基本的住处。后者的一些比一星级酒店和民宿贵，下面我们只列举低价的。

Domus Civica Calle Campazzo, San Polo 3082 ☎041 721 103 🌐domuscivica.com 这个天主教妇女的学生旅舍从 6 月中旬至 9 月中旬对游客开放。这里的大多数房间都是双人间，有活水、淋浴免费、没有早餐，宵禁为 23:30。如果你住一周或更长时间，优惠将会很大。宿舍 €25

Foresteria Valdese S. Maria Formosa, Castello 5170 ☎041 528 6797 🌐foresteriavenezia.it 它由韦尔多教派的人运营，这个旅舍安置在圣玛利亚福莫萨教堂尽头的一个极好的宫殿里，房间里有压成片的壁画和一个大型公共大厅。它有几个大宿舍，加上可以住 9 人的卧室。宿舍床不能提前预订，除非是团体。登记时间 9:00~13:00、18:00~20:00。宿舍 €30，双人间 €105

Ostello Santa Fosca S. Maria dei Servi, Cannaregio 2372 ☎041 715 775 🌐santafosca.com 这个由学生运营的旅舍设在一个有美感的前圣母玛利亚会修女的女修道院里，在卡纳里吉奥区一个安静的部分里，卧室可以睡 2~6 人，几乎所有卧室都有公共浴室。宵禁为 0:30。宿舍 €25

Ostello Venezia Fondamenta delle Zitelle, Giudecca 86 ☎041 523 8211 🌐ostellovenezia.it 这个青年旅舍有 260 张床、18 个房间，运营得十分兴旺，占据一个极好的位置，从水上可以望见圣马可大教堂。早餐和床单包含在价格中，但记住要另付船费。这里没有厨房，也没有宵禁时间。HI 卡是必要的，但你也可以当场加入。宿舍 €23

露营地

靠近机场有一些不太可爱的露营地，你最好到潟湖外面的**卡瓦利诺海滨**（Litorale del Cavallino）去。它从萨比奥尼角（Punta Sabbioni）一直延伸到耶索洛海滩（Jesolo），有约 6 万顶帐篷，其中一些相当豪华。从萨比奥尼角出发，乘坐 14 路水上巴士经由利多岛可以抵达圣扎卡里亚。你还可以选择在大陆上的富西纳（Fusina）露营。Linea Fusina 线公共交通艇连接了富西纳与威尼斯中心区的浮码头（ACTV 票无效），需时 15 分钟，5 月至 9 月 8:00~约 22:30 每小时一班，冬季约 18:30 结束运营。

卡瓦利诺海滨

Marina di Venezia Via Montello 6 ☎041 966 146 🌐marinadivenezia.it 这个大且设施齐全的四星级场所，离萨比奥尼角的水上巴士站有几千米远。它在卡瓦利诺海滨的朝海一侧，邻接海滩和巨大的 AquaMarina 水上公园。有一系列宽大的住处，尽头有木制别墅。4 月末到 9 月底开放。帐篷 €21~52，木制别墅和平房 €50~170

Miramare Lungomare Dante Alighieri 29 ☎041 966 150 🌐camping-miramare.it 这是一个三星级场所，位于潟湖口，离水上巴士站非常近，有平房和大篷车。开放时间为 4 月至 10 月。帐篷 €21~37，平房 €32~46

富西纳

Camping Fusina Via Moranzani 93 ☎041 547 0055 🌐campingfusina.com 它位于布伦塔河

民宿和自炊式公寓

你也许会期待在一个城市里花很少的钱，就得到在一个阁楼的一张床垫上度过一晚的待遇。威尼斯的大部分公寓并不是很吸引人，但是这里有非常好的**民宿**，提供讨人喜欢的，可以与城中廉价酒店相媲美的住处，有一些甚至比小规模旅馆或三星级酒店都要好。详细的民宿列表可以查看（网站标）turismovenezia.it。

如果你在威尼斯内至少住一周，那么，值得考虑自**炊式公寓**。最好的消息来源是浏览网站 Ⓦ venice-rentals.com Ⓦ veniceapartment.com Ⓦ viewsonvenice.com 和 Ⓦ holiday-rentals.com。

6

口，这是离威尼斯中心最近的露营地。自称为"游客村"，它有小屋和场地用于帐篷和房车，再加上一个比萨饼店、酒吧、啤酒花园、网吧和 24 小时洗衣服务。到威尼斯的船站离前门只有 100 米，还有一个巴士服务。全年开放。帐篷 €29，平房 €30

餐饮

在威尼斯，品质好，价格又公道的**餐馆**比其他任何意大利重要城市都少。但最近几年，情况也有所改善，这要部分归功于 Ristorante della Buona Accoglienza 的努力。这是一个餐馆联盟，决心以合理的价格提供最好的、真正的威尼斯美食，这意味着在威尼斯旅游的人每人每餐仅需花费 €35~40。威尼斯社交生活与众不同的方面是 bàcaro，它最纯正的形式是酒吧，提供一系列被称为 cicheti（有时拼写为 ciccheti）的快餐，提供的食物包括 polpette（小牛肉和大蒜肉丸子）、carciofini（洋蓟心）、鸡蛋、凤尾鱼、polipi（章鱼崽或鱿鱼崽）和西红柿、胡椒粉和油炸小胡瓜等。有一些葡萄酒吧（bácari）每天还多提供一两道丰盛的菜，诸如意大利调味饭或海鲜意大利面。威尼斯的很多**小餐馆**（osterie 或 ostarie）也提供极好的食物，其中最简单的与 bácari 类似，其他的有相当大的就餐区。我们已经根据哪个方面吸引大多数消费者而对我们的酒吧和餐馆进行了分类。如果你正在威尼斯的一个特定地区寻求一顿简单的饭，那么，你一定要两份介绍都核对。

咖啡馆、甜品店和意式冰激凌店

像在每个意大利城市一样，威尼斯的**咖啡馆**是其社会生活的中心，而你每走几分钟就会遇到一个相当好的咖啡馆。除了其绝妙的当地糖果外，很多甜品店也提供咖啡，但仅提供几个酒吧凳子。担心发胖可能会让你错过很棒的意式冰激凌店。

圣马可区

Florian Piazza S.Marco 56~59 Ⓣ 041 520 5641 Ⓦ caffeflorian.com 这是威尼斯最著名的咖啡馆，从 1720 年开始营业，最初的名字为 Venezia Trionfante。虽然这里的装饰让你联想到 18 世纪，实际上，店中浮夸的镜子、壁画以及装饰，都是 19 世纪的产物。其价格与其起源相称：在一张外边的桌子边喝一杯简单的卡布奇诺咖啡大约 €10，而一杯鸡尾酒更加昂贵；如果"管弦乐队"正在演奏，那么，观看演出需另付 €6。10:00~ 午夜；冬季周三不营业

★ **Marchini** Calle Spadaria 676 Ⓣ 041 241 3087 这是最古老、最美味和最昂贵的威尼斯甜品店，在周日的早晨威尼斯人会挤在这里买早点。这里的蛋糕极棒，Marchini 巧克力和咖啡也同样好。6 月至 9 月周一和周三至周六 9:00~20:00，10 月至次年 5 月每天 9:00~22:00

Marchini Time Campo S.Luca 4589 Ⓣ 041 241 3087 在这个非常时髦的咖啡馆品尝新鲜的 Marchini 馅饼，喝一杯最高级的咖啡，将是很好的享受。周一至周六 7:00~20:30

多尔索杜罗区

Il Caffè Campo S.Margherita 2963 Ⓣ 041 528 7998 这里由于其大红色的标记而被称为 Caffè Rosso。这个小巧的、有美感的老式咖啡馆—酒吧是学生特别喜爱的地方。这里提供美味的三明治，在外面在小广场里有很多座位。周一至周六 7:00~次日 1:00

★ **Il Doge** Campo S.Margherita 3058 Ⓣ 041 523 4607 这间意式冰激凌店虽然有些简陋，但是经营得很好，而且气氛也非常友好。除了意式冰激凌外，他们也出售极好的 granita（格兰尼它冰糕），以传统的西西里岛方式制作。每天 10:00~ 午夜，但常常较早关门；11 月和 12 月不营业

Nico Zàttere ai Gesuati 922 Ⓣ 041 522 5293 这个咖啡馆—意式冰激凌店已经存在了 70 多年，提供一种称为 gianduiotto da passeggio 的高热量甜品——他们在一个纸杯装上生奶油，然后在里面放一块果仁糖冰激凌。这种创意产品受到广大顾客的赞美。6:45~22:00；周三不营业

圣保罗区和圣十字区

Caffè del Doge Calle dei Cinque 609 Ⓣ 041 522 7787 Ⓦ caffedeldoge.com 这是极好的咖啡馆（供应了威尼斯的很多酒吧和餐馆），它在离里亚尔托桥非常近的地方。周一至周六 7:00~19:00，周日 7:00~13:00

★ **Cioccolateria Viziovirtù** Calle del Campaniel 2898/A Ⓣ 041 275 0149 Ⓦ viziovirtu.com 这

在威尼斯野餐

威尼斯餐馆的价格居高不下，使得**野餐**成为一个吸引人的选择，但你不能随性在任何你喜欢的地方安排午餐。有规章制度禁止在圣马可广场及其他繁忙的景点进行野餐，而在桥上坐下来也是非法的。要安全进行野餐，就要学会利用长凳，而不是在人行道边解决。

买食物（特别是水果和蔬菜）最好的地方是除周日外每天营业于不同广场上的市场。其中，最大且最好的当然是**里亚尔托市场**。当然，你还可以在**圣玛利亚福莫萨广场**（卡斯泰洛区）、**圣玛格利塔广场**（多尔索杜罗区）、**尖塔桥**（Ponte delle Guglie）和 **Campiello del' Anconeta** 之间区域（卡纳里吉奥区）找到货摊。你还可以在 **San Barnaba 广场**（多尔索杜罗区）旁边和 **Garibaldi 大街**（卡斯泰洛区）尽头的驳船上买到新鲜农产品。实际上，每个区域都有**杂货店**（alimentari），而且威尼斯还有几个非常隐蔽的**超市**，其中位于最中心的是 Coop，在 Salizzada San Lio 和 Calle Mondo Nuovo（卡斯泰洛区）的角落。其他还有：Punto Sma，就在 Santa Margherita 广场上，3019 号与 3112 号之间（多尔索杜罗区）；Billa（Záttere Ponte Lungo 1491），就在水上巴士 San Basilio 站（多尔索杜罗区）附近；规模较大的 Coop，就在罗马广场穆拉诺岛线的水上巴士站点旁；Billa（Strada Nova 3660），靠近 San Felice（卡纳里吉奥区）；还有朱代卡岛的 Prix（Fondamenta San Giacomo 203/A）。大多数超市的营业时间为 8:30~20:00/20:30，但一些较小的每天中午会关门几个小时，周日不营业。

里提供威尼斯最好的巧克力和城中最贵的 gelati（意大利胶凝冰糕）。它就在 San Tomà 广场上，现在名为 VizioVirtu e altro，出售种类丰富的糕点和其他甜食。每天 10:00~19:30；8 月不营业

卡纳里吉奥区

Gelateria Ca'd'Oro Strada Nova 4273 ☎ 041 522 8982 这个由安德里亚・布索利经营了很久的商店提供一系列广泛的、极好的冰激凌。每天 10:00~23:00

Il Gelatone Rio Terà Maddalena 2063 ☎ 041 720 631 尽管最近有 Grom 等新店开张，但这家店或 Ca'd'Oro 仍是当地人投票选出的卡纳里吉奥内最好的意式冰激凌店。每天：1 月中旬至 4 月和 10 月至 12 月中旬 11:00~20:00，5 月至 9 月 11:00~22:30

Pasticceria Nobile Calle del Pistor 1818 ☎ 041 720 731 这是卡纳里吉奥最上等的咖啡馆，在 20 世纪 30 年代开业，在早餐期间和工作后总是挤满当地人。甜点极美味，而且店家总是制造出一些有趣新奇的东西，诸如巧克力工具箱。周二至周日 7:00~20:30；7 月和 2 月中的两周不营业

卡斯泰洛区

La Boutique del Gelato Salizzada S. Lio 5727 ☎ 041 522 3283 顶级品质的冰激凌店，就在这家小小的折扣商店内。每天：6 月至 9 月 10:00~23:30，10 月、11 月和 2 月至 5 月 10:30~22:30

Rosa Salva Campo SS. Giovanni e Paolo 6779 ☎ 041 522 7949 酒吧里铺设有大理石，外边摆放的桌子面对着圣乔凡尼和圣保罗大教堂，这是该城三个 Rosa Salva 分店的最有特殊风格的。另两个在 Calle Fiubera 951 和 Merceria S.Salvador 5020，都在大广场以北一段较短的距离内。它的咖啡和冰激凌都极好。每天 7:30~20:30；周三不营业

餐馆

威尼斯餐馆的价格规律是离圣马可大教堂的距离越近就越贵，在广场的一个短短半径内的很多餐馆提供似乎公道的菜单，但你点餐之后将会发现这些食物根本引不起食欲而且分量很小。凭着过来人的经验，你要避开任何登广告宣传"menu turistico"的地方。这里向你推荐三个物超所值的餐馆所在地：第一个在里亚尔托市场周边；第二个在多尔索杜罗的 San Barnaba 教堂周边；第三个在卡纳里吉奥区西部，犹太人区周边。在大多数情况下，旺季提前预订是明智的，而你还应知道威尼斯人倾向于很早吃饭，餐馆如果生意淡的话，也会很早关门。因此，如果你有从容的时间在城内游逛，不要在 20:30 后找餐馆，除非你选择在更昂贵的餐馆之一里就餐，它们倾向于营业更长时间。

圣马可区

Da Carla Sottoportego Corte Contarina 1535/A ☎ 041 523 7855 Da Carla 有一个用旧了的老招牌，有点误导人，实际上这个地方已经被作为一个极好的现代餐馆而改造。菜单虽短但食物准备得很好，而且价格较低（主菜 €15~20），使得它是在靠近大广场的地方吃一顿便饭的最好选择之一。这里的服务客气而专心，比城内同类餐馆的服务要好一些。周一至周六 8:30~22:30

Rosticceria Gislon Calle della Bissa 5424/A 这里的楼下是一个快餐吧，提供比萨饼和套餐，起价是大约 €12。在这里吃饭的窍门是首先在沿窗的桌子旁抢一个位置，然后再去柜台点菜。如果你需要迅速而便宜地补充食物，那么，这里就是一个很好的选择。楼上有一个餐馆，价格高很多但质量却没有多大的提高。每天 9:30~21:30

多尔索杜罗区

Ai Quattro Ferri Calle Lunga S. Barnaba 2754/A ☎041 520 6978 这是一个非常受欢迎的餐馆，就在San Barnaba广场边。有一个小菜单但是每天都有所变化，菜单上通常由鱼类和海鲜为主，主菜大约€20。座位有限（一些人觉得这个地方有一点狭窄），因此，预订总是必要的。不能使用信用卡。周一至周六 12:30~15:30、19:00~22:30

★ **La Bitta** Calle Lunga S. Barnaba 2753/A ☎041 523 0531 这是一个热情的小餐馆，提供创新的食物，但几乎都不是海鲜水产，并因此而得名。马尔切洛在厨房里做菜而他的妻子黛伯拉为客人服务并以甜言蜜语笼络人心。这里还提供令人印象深刻的葡萄酒和格拉巴酒清单。开饭时，会将美味的干酪大浅盘与蜂蜜和水果酸辣酱一起端上来。预期每人为三道菜付€40~50。餐厅（和花园）较小，因此，预订是必要的。不能使用信用卡。周一至周六 18:30~23:00

La Piscina Zàttere ai Gesuati 780 ☎041 520 6466 这是多尔索杜罗区最令人愉快的餐馆之一，它在滨水地区伸展，就位于其隶属的Calcina酒店外。它的服务极好，菜单与威尼斯绝大多数餐馆相比都有一个更广泛得多的素食选择。此外，客人在露台上吃饭时，还可观看朱代卡岛非常奇妙的风景。周二至周日 12:30~14:30、19:00~22:30

Pane，Vino e San Daniele Campo Angelo Raffaele 1722 ☎041 523 7456 Ⓦpanevinoesandaniele.net 1998年在弗留利地区创立的Pane，Vino e San Daniele是新兴餐馆，现在发展成为一个快速成长的连锁店。菜单由圣丹尼火腿（prosciutto）为主，这是意大利所有火腿中最好的。招牌菜是一个木大浅盘装意大利熏火腿和其他未煮过的美味食品。这里也有煮熟的菜，诸如圣丹尼火腿团子（gnocchi）。前厅酒吧提供快餐和弗留利葡萄酒，同时在僻静的小广场上有足够的座位。在威尼斯城里，它现在还有另两个分店：一个在附近的Calle Lunga S. Barnaba 2861，而另一个在里亚尔托区的Calle dei Botteri 1544。9:00~14:00和16:00~午夜；周三不营业

圣保罗区和圣十字区

Alla Madonna Calle della Madonna 594 ☎041 522 3824 Ⓦristoranteallamadonna.com 这是一个宽敞、喧闹且熙熙攘攘的海鲜餐馆，已经经营了60年，现在由创始人的儿子运营。这里没有花哨的推销技巧，气氛有点像食堂而服务很活泼。很多当地人把它的厨师评价为该城最好的厨师之一。在这里花钱相当超值，即使价格最近已有显著增长，估计每人花费大约€45。每天 12:00~15:00、19:00~22:00

★ **Antico Dolo** Ruga Vecchia S. Giovanni 778 ☎041 522 6546 Ⓦanticodolo.it 你可以急急走进这历史悠久的美味餐馆吃一点cicheti酒吧小吃，喝一杯Merlot葡萄酒就走，只需花费几欧元。或者你可以占一张桌子并吃一顿极好的饭，花费在€40左右。不管怎样，你一定认为花费很值。周一至周六 12:00~22:00

Bancogiro Sottoportego del Banco Giro 122 ☎041 523 2061 这个非常成功且漂亮的餐馆，处在一个极好的位置，就在里亚尔托市场中间，所以它对这个区的新潮形象也起了一定的作用。人们来这里，就在大运河边把杯子拿在手里偶尔呷一口精美的葡萄酒，或急忙上楼到餐厅里面，从丰富的、富于想象力但不便宜的菜单（主菜大约€20~25）中点一顿丰盛饭菜。周二至周日 12:00~次日 2:00

La Zucca Ponte del Megio 1762 ☎041 524 1570 Ⓦlazucca.it 这是一家长期营业且非常受当地人尊敬的餐馆，曾经是一个素食机构（其名字的意思是"南瓜"），但现在却有点背道而驰了，它现在为顾客提供大量的肉类食物，包括鸡肉、羔羊肉、牛肉等。此外，它的蔬菜也受东方烹饪的影响而与威尼斯的传统大相径庭。这里食物品质仍然很高，价格也很公道（大多数主菜不到€20），而且其运河边的背景风光也很优美。周一至周六 12:30~14:30、19:00~22:30

Naranzaria Sottoportego del Banco Giro 130 ☎041 724 1035 Ⓦnaranzaria.it 这个运河边的里亚尔托市场中的建筑最近已经入驻漂亮的酒吧和餐馆，这是给新抵达者印象最深刻的地方。像邻近的Bancogiro一样，Naranzaria有一个酒吧在楼下，一个餐馆勉强塞入楼上砖拱状的房间里，加上水边的几个座位。它这里有一个威尼斯—日本混合菜单，这使它变得与众不同，主菜€ 20。每天 12:00~次日 1:00

Vecio Fritolin Calle della Regina 2262 ☎041 522 2881 Ⓦveciofritolin.it 这个餐馆的名字常被翻译为"老油炸店"，它的拿手菜之一是新鲜的煎河口鱼。在Vecio Fritolin作为威尼斯快餐的供应商开始，它已经走了一段非常长的路。它现在因为其在威尼斯鱼类菜品上与众不同的做法而受到人们的尊重，它在鱼菜制作时富于想象力地利用季节性香草和蔬菜。人均大约€60，有葡萄酒供应。周二至周日 12:00~14:30、19:00~22:30

卡纳里吉奥区

Ai 40 Ladroni Fondamenta della Sensa 3253 ☎041 715 736 这个繁忙的餐馆在其酒吧里提供高品质的cicheti，而在餐厅里提供良好的威尼斯标准菜。菜通常分量很大，这在威尼斯是很稀有的事情。周二至周日 10:00~午夜

Ai Promessi Sposi Calle dell'Oca 4367 ☎041 241 2747 现在由Alla Vedova（见下文）的前雇员运营，这个价格公道（主菜大约€15）且舒适的小餐馆专长于盐渍鳕鱼（baccalà）及其他传统鱼烹饪法。酒吧的cicheti系列非常好。周二和周四至周日 11:30~15:00、18:30~23:30，周三 18:30~23:30

★ **Alla Fontana** Fondamenta Cannaregio 1102 ☎041

715 077 它曾经主要是一个酒吧，现在已经转变成了一个很棒的小饮食店，提供一流威尼斯海鲜小菜单。该菜单根据渔船当天的渔获而每天改变，在夏季其运河边上的桌子更吸引人。这里饭菜的分量很大（特别是意大利面），价格也不贵。如果你点两道菜配招牌葡萄酒，那么你将要付大约 €40。周二至周日 18:30~22:00

Alla Vedova Calle del Pistor 3912 ⓣ 041 528 5324 这个开业时间很长的小餐馆的正式名称为 Ca'd'Oro，但所有人都把它称为 Alla Vedova。它在一条小路上，通向黄金宫的小路的正对面，它的前面是一个酒吧，提供令人垂涎的精选 cicheti 和一系列优质葡萄酒。它被认为是威尼斯城中花钱最超值的地方之一（开胃食物和主菜仅仅 €10 起），因此，提前预约总是一个好主意。不能使用信用卡。周一至周三，周五和周六 11:30~14:30、18:30~22:30，周日 18:30~22:30

★ **Anice Stellato** Fondamenta della Sensa 3272 ⓣ 041 720 744 这个餐馆由于物美价廉的饭菜和不过分装饰的气氛而深受威尼斯人欢迎。它位于卡纳里吉奥区最北边的运河之一旁，对于很多游客来说有一点偏僻。它常常被预订满，如果你得不到一张桌子的话，也可以随便坐坐，你可以在它的酒吧里享用极好的 cicheti。周三至周日 12:30~15:00、19:00~午夜

★ **Pontini** Fondamenta Pescheria 1268 ⓣ 041 714 123 从外面看，它像任何一家威尼斯饮食店—酒吧那样普通，但是它绝不是普通的。它的菜单包括一流威尼斯餐馆食物，且品质极好。不仅如此，每份的量也很大且价格很公道，有一些美味的套餐不到 €30。这里的员工是威尼斯最热情的。周一至周六 7:00~22:30

Vini da Gigio Fondamenta S. Felice 3628/A ⓣ 041 528 5140 ⓦ vinidagigio.com 几年前，这个受欢迎的、家族运营的饮食店的大多数消费者是当地人。现在，这家店被标注在旅游地图上，但它还保留了其纯正的烹调手法。根据当地的消费标准，在这里花钱是很超值的，主菜大约 €20，即使最近几年物价已经攀升。它有两个短但极好的菜单，一个是肉菜，一个是鱼和海鲜。此外，还有葡萄酒清单。提前预约是十分必要的。周三至周日 12:00~14:30、19:00~22:30

卡斯泰洛区

★ **Alle Testiere** Calle Mondo Nuovo 5801 ⓣ 041 522 7220 ⓦ osterialletestiere 这是一个非常小且昂贵（主菜 €25~30），但非常特别的鱼和海鲜餐馆。它就坐落在圣玛利亚福莫萨教堂前面的运河对岸的小巷里，有永远变化的菜单和极好的精选葡萄酒。晚上，在 19:00 和 21:00 有座位，以满足客人的要求。你如果想在这里吃饭，提前预订是很有必要的。周二至周六 12:00~15:00、19:00~午夜；7 月中旬至 8 月中旬不营业

★ **Corte Sconta** Calle del Pestrin 3886 ⓣ 041 522 7024 这个餐馆是威尼斯最精美的之一，隐藏在 San Giovanni in Bragora 教堂东边的一个小巷里。它有令人愉快的员工，使得你很难不点当日的特色菜，这很容易导致多花钱，每人需要付约 €80 的账单。不过，你花的这个价钱是你在威尼斯里吃到的最好的一餐。如果花费是一个问题，那么，你在进去前要核对窗户上的菜单（服务员将常常简单列举提供什么而不给你任何印刷品）。在全年大部分时间提前几天预订都是必要的。周二至周六 12:30~14:00、19:15~22:00

Da Remigio Salizzada dei Greci 3416 ⓣ 041 523 0089 极好的饮食店，简单明了地提供极好的鱼菜和令人满意的自制团子。这里的葡萄酒单也很著名。一定要预订，因为当地人（和数量永远增加的游客）每夜都挤满这个地方。虽然很多其他餐馆最近几年都索取高价，但它仍然保持较高的性价比，主菜大多数 €15~20。周一 12:30~14:30，周三至周日 13:00~15:00、19:30~22:00

穆拉诺岛

Busa alla Torre Campo S.Stefano 3 ⓣ 041 739 662 这个饮食店是穆拉诺最精美的餐馆，然而，不幸的是，厨房只有午餐时间才开放（12:00~15:00）。一份套餐大约€ 20，非常划算。在全天其余时间，它是一个咖啡馆—酒吧。周二至周日 9:00~17:00

马佐尔博岛（Mazzorbo）

Venissa Fondamenta S. Caterina 3 ⓣ 041 52 72 281 ⓦ venissa.it 詹卢卡·比索花了十年时间重建这座农舍，并在其中开设餐馆。2010 年一开业，Venissa 就成了威尼斯美食家的聚集地之一。厨师利用潟湖和餐馆花园出产的材料创造了一个菜单，把传统和创新菜肴结合起来，取得了辉煌的效果，他们对传统意大利人喜欢的菜进行了优化和升级。它的餐厅时髦而亲密（预订是必要的），而在好天气时会有桌子摆在外面。预算是每人 €100，带葡萄酒；如果你想讲排场摆阔气，还有一个神话般的六道菜品尝菜单。3 月至 11 月周二至周日 12:30~15:00、19:00~21:30

布拉诺岛

Al Gatto Nero Fondamenta Giudecca 88 ⓣ 041 730 120 ⓦ gattonero.com/it 这是一个突出的饮食店，位于离繁忙的 Galuppi 大街仅步行一分钟的地方，就在 Pescheria 对面。它在 1946 年开始营业，从 20 世纪 60 年代开始就由鲁格罗·波沃和他的妻子露西娅运营，现在由他们的儿子马西米利亚诺帮助经营。这个饮食店精通关于潟湖的可食用的美味和该地区的葡萄酒，如果这个家族都不知道的食物那你也不需要知道了。周二至周日有午餐和正餐；11 月不营业

朱代卡岛

Mistrà ai Tre Scalini Calle Michelangelo 53/C

❶ 041 520 0119 餐馆最近从在朱代卡岛造船厂中间的最初位置喜迁新居，但始终保留了一个像食堂的气氛和稳定的当地顾客，尽管大多数常客把它当作一个酒吧而不是餐馆。由于靠海的原因，菜单当然以鱼和海鲜为主，但这里也有很多牛肉，主菜大约 €20。为了分摊成本，他们也做比萨饼。餐馆的新位置还带有一座小花园。周二至周日 10:00~15:00、18:00~23:00

酒吧

威尼斯的大多数酒吧（Bácaro）都提供某种食物，它们的柜台通常有特有的威尼斯的盘子。在这些食物中，油腻的小且无硬边的 tramezzini 三明治，填充着诸如鸡蛋和蘑菇、鸡蛋和凤尾鱼或帕尔马火腿和洋蓟等馅料。很多酒吧还有精选的 cicheti（酒吧小吃），甚至还有两个或三个更丰盛的菜。大多数威尼斯人在天黑后都想睡觉，但有三个地区有活跃的酒吧，包括圣玛格利塔广场及周边、里亚尔托市场地区和北卡纳里吉奥区，沿运河到犹太人区北边。

圣马可区

Al Volto Calle Cavalli 4081 ❶ 041 522 8945 ⓦ alvoltoenoteca.it 这个黑暗的小酒吧正如其名，是一家地道的红酒吧，有产于意大利和其他地方的 1300 种葡萄酒，其中的 100 种通过杯子提供。这里的葡萄酒有一些便宜，但很多不便宜。此外，还提供很好的小吃，加上更丰盛的食物。周一至周六 10:00~15:00 和 18:30~23:00

Bácaro Jazz Salizzada Fondaco dei Tedeschi 5546 ❶ 041 528 5249 ⓦ bacarojazz.com 这是一个爵士乐主题的酒吧—餐馆，在威尼斯年轻人中很受欢迎，主要因为其营业时间晚。也提供食物，但品质不是最好的。每天 13:00~ 次日 2:00

★ **I Rusteghi** Corte del Tintor 5513 ❶ 041 523 2205 这是一家小餐馆，隐藏在靠近圣巴尔托洛梅奥广场的一个微小的庭院里。它有很棒的 cicheti、精美的葡萄酒和一个志趣相投的主人，再加上几张摆放在外边的桌子。在圣马可地区，这是吃一顿安静快餐的理想地方。周一至周六 10:30~15:00、18:00~21:00

Torino Campo S.Luca 4591 ❶ 041 520 7634 白天，这是一个平常的酒吧—咖啡馆，但在夜里，它变成了喧闹而活泼的 Torino@Notte，周三有 DJ 或现场音乐表演。周二至周六 8:00~ 次日 1:00

> **五大户外畅饮地**
>
> **Al Timon** p.369
> **Florian** p.364
> **Il Caffè** p.364
> **La Cantina** p.369
> **Nico** p.364

多尔索杜罗区

Ai do Draghi Campo S.Margherita 3665 ❶ 041 528 9731 这是一个微小、友好的咖啡馆—酒吧，有一系列优质葡萄酒。得名于对面墙上的两条龙。内屋展示着当地摄影师和艺术家的作品。4 月至 10 月 8:00~ 次日 2:00；11 月至次年 3 月 8:00~23:00；周四不营业

Café Noir Crosera S. Pantalon 3805 ❶ 041 710 227 这是一个令人喜爱的学生酒吧，周二常常有现场音乐表演。周一至周五 11:00~ 次日 2:00，周六和周日 19:00~ 次日 2:00

★ **Cantina del Vino già Schiavi** Fondamenta Nani 992 ❶ 041 523 0034 威尼斯人称其为 Cantinone 或 Al Bottegon，这是一个很棒的酒吧和葡萄酒商店，就位于圣特罗瓦索教堂对面。它还有极好的 cicheti 和填满馅的帕尼尼三明治。周一至周六 8:30~20:30，周日 9:00~13:00

Margaret DuChamp Campo S.Margherita 3019 ❶ 041 528 6255 尽管有来自邻居 Orange 的挑战，但 DuChamp 还是人们在这一带的首选酒吧，主要因为它拥有强烈的时尚气质。8:00~ 次日 2:00；周二不营业

Osteria alla Bifora Campo S.Margherita 2930 ❶ 041 523 6119 这家酒吧内饰有烛光，木质横梁和砖墙，提供友好的服务、优良的葡萄酒、极好的 cicheti 和大盘的肉和奶酪。如果你需要摄取更多卡路里，Bifora 是在圣玛格利塔广场停下来吃饭的几个好选择之一。周一至周六 12:00~15:00、19:00~23:00

圣保罗区和圣十字区

All'Arco Calle dell'Ochialer 436 ❶ 041 520 5666 一个很棒的站立式里亚尔托酒吧，供应极好的醋渍沙丁鱼（sarde in saor）及其他小吃。周一至周六 7:00~17:00

Da Lele Campo dei Tolentini 183 这个小巧但绝对可信的酒吧，从罗马广场途中来来往往的工人中吸引了很多顾客。提供美味的三明治和新鲜的面包卷，杯装葡萄酒从仅 60 分起。周一至周六 6:00~20:00

Do Mori Calle Do Mori 429 ❶ 041 522 5401 它就隐藏在 Ruga Vecchia S.Giovanni 路那边，只有一个狭窄的房间，没有座位，但每晚都挤满下班的店员、里亚尔托搬运工人和出来漫步的当地人。这里拥有美味的小吃、很棒的系列葡萄酒和美好的气氛。周一至周六 8:30~20:00

Marcà Campo Cesare Battisti 213 ❶ 347 100 2583 另一个极小的站立式里亚尔托酒吧，由于能够提帕尼尼三明治和杯装普洛赛克葡萄酒而变得更加完美。周一至周六 7:00~15:00、18:00~21:00，周日 18:00~21:00

卡纳里吉奥区

Al Ponte Calle Larga G. Gallina 6378 ❶ 041 528 6157 ⓦ ostariaalponte.com 这是一个极好

的小酒馆，位于奇迹广场与圣乔凡尼和圣保罗大教堂之间。这是在威尼斯喝一杯葡萄酒和吃一顿便餐或小吃的最好地方之一。周一至周六 8:00~20:30

Al Timon Fondamenta degli Ormesini 2754 ☎041 524 6066 这个稍新的小酒馆，采用吸引人的斯巴达新传统装饰风格。现在，它已经是威尼斯学生和20岁左右人群聚集的地方，在大多数夜里，餐厅中坐满了人，还会把桌子摆到运河边上。这里的膳食丰俭由人，实际上是与你的爱人一起吃小吃、喝饮料的好地方。每天 11:00~次日 1:00

Da Luca e Fred Rio Terrà S. Leonardo 1518 ☎041 716 170 历久弥新的老店，为常客提供极好的小吃和简单的膳食。一些顾客通常坐在餐馆外边，欣赏周边的风景。里面的桌子非常少，因此，如果你在冬天想在这里就餐，就准备好要等位。9:00~22:00；周二不营业

La Cantina Strada Nova 3689 ☎041 522 8258 这个热情的酒庄有一系列优质葡萄酒，提供丰盛且极好的（但不便宜的）小吃，以及自己定制酿造的啤酒。周一至周六 10:00~22:00

Paradiso Perduto Fondamenta della Misericordia 2540 ☎041 720 581 Ⓦilparadisoperduto.wordpress.com 这家店仿佛是威尼斯风景中的"固定建筑"，大多数夜里连屋顶都站满了人，主要顾客是年轻人。餐厅像一个波西米亚式食堂而且总是有很多人享用餐——尽管该地区有一些更好的餐馆。很多人来这里，就是为了喝上一杯、吃点cicheti，享受这里嗡嗡作响的热闹气氛。周二至周四 19:00~次日 1:00，周五至周日 11:00~次日 2:00

★ **Un Mondo diVino** Salizzada S.Canciano 5984/A ☎041 521 1093 这个曾经的肉铺的正立面有大理石装饰，顶上有木梁。这个小酒吧已经迅速获得了很棒的名声，由于它提供一系列奇异的cicheti、精选葡萄酒，还有这里热情周到的员工。然而，价格相当不合理。10:00~午夜；周二不营业

卡斯泰洛区

Al Portego Calle Malvasia 6015 ☎041 522 9038 白天，这个酒吧挤满吃cicheti的客人，到了晚上，人们常常在一张小桌旁为等一张吃饭的桌子而排队。店里提供一些准备充分的基本食物，包括意大利面、意大利调味饭、威尼斯牛肝（fegato alla veneziana）等。不能预约。周一至周六 10:30~15:00、17:30~22:00，周日 17:30~22:00

Enoteca Mascareta Calle Lunga S.Maria Formosa 5183 ☎041 523 0744 这是一流的、永远繁忙的酒吧，拥有一个包括美味cicheti和更丰盛食物的小菜单。每天 7:00~次日 1:00

娱乐活动

威尼斯没有俱乐部，尽管有大量营业到很晚的酒吧有DJ或现场音乐表演，但当地严格的规章制度反对深夜噪声，意味着在这里没有什么比一个热衷于写词并演唱的歌手弹唱电音吉他更狂热的东西。马里布兰剧院（Teatro Malibran）有时会有意大利摇滚乐演出，但乐队很少抵达比帕多瓦更近的地方，而最大名鼎鼎的人物更加偏爱维罗纳。音乐在威尼斯城内，在任何情况下都意味着古典音乐。

歌剧和古典音乐

威尼斯人深爱**古典音乐会**，对18世纪格调尤其偏爱（特别是维瓦尔第的歌剧——几乎没有一天没有《四季》的化装舞会表演）。他们在不同的地方表演，如Prigione Vecchie宫、圣乔凡尼福音大会堂（Scuola Grande di San Giovanni Evangelista）、圣泰奥多罗会堂（Scuola di San Teodoro）、Albrizzi宫和圣斯特法诺教堂、圣方济会荣耀圣母教堂、San Stae教堂、San Samuele教堂、San Vidal教堂、里亚尔托贾科莫教堂、Ospedaletto教堂和圣母来访者教堂（最常用的）。音乐会票价通常为€25~30，学生和儿童减半。两处大型音乐会场地如下：

凤凰剧院 Campo S.Fantin ☎041 786 511 Ⓦteatrolafenice.it 凤凰剧院是在米兰的斯卡拉和那不勒斯的圣卡罗之后排名第三的意大利歌剧院。凤凰剧院的票价比你想象的更可负担得起，这里最便宜的座位（从仅€10起）看不到舞台，但在大多数夜里，非常好的座位花€50~60就能得到。在一个作品的开幕之夜，你将付大约演出后期相同座位两倍的钱（周中价格最低）。歌剧季从11月末到6月底，不时被芭蕾舞演出打断；古典音乐会在剧院的Sale Apollinee举行。票可以在剧院售票处及位于罗马广场和火车站的Hellovenezia办事处买到。

马里布兰剧院 Campiello del Teatro Malibran Ⓦteatrolafenice.it 马里布兰和Sale Apollinee是威尼斯古典独唱会的主要场地，也是最昂贵的两个；马里布兰偶尔还有歌剧、爵士乐和摇滚乐演出。马里布兰的票可以从与凤凰剧院门票相同的地方购买；其自己的售票处只在音乐会之夜卖票，从演出开始前大约一小时开始销售。

电影

老的Rossini电影院靠近马宁小广场，预期很快可作为一块银幕影院重新开放，而San Stae教堂边有一个电影俱乐部，但现在，威尼斯唯一的电影院是下面列举的两个。从大约7月中旬至8月底，在圣保罗广场的一个户外银幕每夜在大约21:00放映有配音的或意大利语电影。

Giogione Rio Terrà dei Franceschi 4612 A，Cannaregio ☎041 522 6298 这是一个小的两银屏电影院：Sala B用于与在Sala A中放映的那些相比不太主流的电影，而无配音的英语电影在10月至次年5月期间的周二放映。

Multisala Astra Via Corfu 12，Lido ☎041 526 5736 这是另一个有两块银幕的电影院，运行与Giogione相同的计划，但稍微有点不同时。

6

威尼斯的节日和活动

狂欢节（Carnevale）

威尼斯的**狂欢节**（Ⓦ carnivalofvenice.com）占据四旬斋以前的十天，在忏悔星期二当天以上流人士的化装舞会和平民在广场跳舞结束。该节日在间断很多年后，于1979年复兴，而现在由城市当局支持，他们组织各种不同的盛会和演出，以钟楼的"天使的飞行"开始。除了这些活动外，狂欢节还是一个无止境的游行。当天，人们身着华服并走向圣马可广场拍照，而小贩们也会穿戴古典的白色面具、黑色斗篷和三角帽兜售商品。晚上，一些人在较偏僻的广场上聚集，而那些斥重金置装打扮的人在Florian的橱窗前摆弄各种姿态。面具全年都有售，但特别的面具和服装商店在狂欢节过程中会如魔法般地出现，而在San Maurizio广场很快就冒出来一个大帐篷，有面具制造演示和各种不同的面具出售。

海亲节和长途划船赛（La Sensa&Vogalonga）

从12世纪开始直到共和国垮台，耶稣升天节的标志都是威尼斯与海密切结合的典礼，这是一个宗教仪式，随后是一个巨大的商品交易会，称为Fiera della Sensa（Sensa是耶稣升天的方言）。今天，海亲节在耶稣升天节后的周日举行，特点是典礼的一个迷你现代版，加上一个贡多拉赛舟会。更壮观的是长途划船赛，在一周后举行。该比赛在1974年设立，长途划船赛对在任何级别的划艇中的任何人都开放，并有一个32千米的赛程，参赛者从圣马可湾出发到布拉诺，再返回。比赛当天，参赛者大约9:00从总督宫前出发。

双年展（Biennale）

威尼斯双年展（Ⓦ labiennale.org）于1895年设立，作为国际当代艺术展览的一个标杆，每个奇数年的6月~11月举行。其在公共花园的永久场地有大约40个国家的大帐篷（最大的用于意大利的代表），加上一个主题国际展览。作为这个中央部分的补充还有在全城各地的活动：例如，浮码头上的盐仓库，或者兵船厂里的Corderie。偶数年，威尼斯会主办一个两年一次的建筑展览，这是一个较小规模的活动，通常在9月~11月进行。与一个短的两年一次的音乐活动交迭进行，在两年一次的为期两周的跳舞活动（通常在6月）后举行。

附录

银行 银行集中在圣巴尔托洛梅奥广场与马宁广场之间的广场和小巷中。

医院 Ospedale Civile（Campo SS. Giovanni e Paolo Ⓣ 041 529 4111）。

丢失东西 如果你在火车上或车站丢失东西，请呼叫 Ⓣ 041 785 531；在机场呼叫 Ⓣ 041 260 9222；在ACTV公共交通艇或陆地巴士上呼叫 Ⓣ 041 272 2179；而在城市任何地方都可以呼叫 Ⓣ 041 274 8225。

上网 很多酒店、旅馆和酒吧现在都提供免费国际互联网接入，而网吧（通常收费€6~8/小时）遍布全城，特别是在圣玛格利塔广场和San Barnaba广场周边地区。

圣马可区：Venetian Navigator（Calle dei Stagneri 5239；每天：夏季10:00~22:00，冬季10:00~20:30）。

多尔索杜罗区：Teleradiofuga（Crosera S.Pantalon

在威尼斯购物

每年，威尼斯的人口都在下降，而商业租金不断增加，这些都使这里小规模家族运营的商店岌岌可危。威尼斯有两个主要购物区：一个是Mercerie，连接圣马可广场到里亚尔托桥周边地区；另一个是Calle Larga XXII Marzo街，从圣马可广场向西蔓延，而这些地区几乎都被意大利的大品牌垄断，如Gucci、Dolce e Gabbana和Prada，你在意大利每个热门旅游地都将发现它们。在穆拉诺岛上，你将发现很多陈列室出售当地玻璃制品，但很多较便宜的东西是在意大利外大量生产的，你可以寻找"Vetro Artistico Murano"商标，那是商品真实性的标记。同样，大多数狂欢节面具、精华的威尼斯纪念品也都是在国外生产的。如果你想购买一件精美的手工制作的威尼斯面具，就去Ca'Macana（Calle delle Botteghe 3172，Dorsoduro；Ⓣ 041 277 6142 Ⓦ camacana.com）。它离San Barnaba教堂非常近。想买布拉诺蕾丝花边，你要注意，如果它不贵，那么，就是假货。在威尼斯城中，真正的布拉诺蕾丝最好的市场之一是Kerer（Calle Canonica 4328/A，Castello；Ⓣ 041 523 5485 Ⓦ kerer.it）。它就在Trevisan-Cappello宫，穿过Cappello桥，在圣马可大教堂的后部。

电影节

威尼斯电影节（Ⓦ labiennale.org）——世界上最古老的电影节。于 1932 年设立，每年 8 月末或 9 月初在利多举行。普通公众在当天演出前可以在 Palazzo del Cinema 和 PalaBiennale 售票处买到票。任何剩余的票都在放映前一小时在 PalaGalileo 廉价卖清，但几乎所有座位在此之前都已被抢光。

划船比赛（Regata Storia）

在 9 月的第一个周日举行，**划船比赛**是对该城的贡多拉船夫及其他专家划手实力和技术的一年一度的检验。以沿大运河河道的历史船舶的一个游行开始，船员身着过去时期的衣服，随后是一系列沿运河的比赛。开幕的游行非常壮观，而随后是青年划手的两桨 pupparini 比赛；然后是妇女的比赛（在称为 mascarete 的艇内），随后是类似独木舟的 caorline 的比赛；然后是男人的比赛，使用称为 gondolini 的专门的双人竞赛贡多拉。

救世主节（La Festa del Redentore）

对于威尼斯人来说，威尼斯的精华节日不是狂欢节，而是**救世主节**。因为，救世主节标志着 1576 年的瘟疫结束。人们在 7 **月的第三个周日和之前的周六**开始庆祝，该活动集中于雷登特教堂举行，建造该教堂是为了感谢威尼斯城从那场可怕的流行病中解救。周六，威尼斯的主教率领一支队伍到教堂，从一座桥上穿过朱代卡运河，该桥被几十艘艇支撑，这些艇从浮码头出发横在水路上排成一行，而标志着节日周末的开始。到晚上，当人们划船出去在潟湖上进行野餐时，圣马可湾塞满了船。然后，午夜，是最好看的焰火展示，此后，按照惯例划到利多看日出。

拯救节（La Festa della Salute）

这个节日以安康圣母教堂命名。1630~1631 年爆发的瘟疫造成威尼斯 1/3 人口死亡。安康圣母教堂在瘟疫爆发后建造，而每年 **11 月 21 日**，人们都列队穿过横跨大运河的一座浮桥抵达教堂，感恩健康，或者祈求健康。

3812；周一至周六 10:30~19:30）；San Barnaba（Campo S.Barnaba 2759；周一至周六 7:00~19:00）。

卡纳里吉奥区：Planet Internet（Rio Tera S.Leonardo 1519；每天 9:00~23:00）；ABColor（Lista di Spagna 220；每天：夏季 10:00~22:00，冬季 10:00~20:00）。

卡斯泰洛区：Venetian Navigator（Calle Casselleria 5300；每天：夏季 10:00~22:00，冬季 10:00~20:30）。

警察 要通报警察失窃或丢失护照，到位于罗马广场北边的警察局（questura）（Rampa S. Chiara 500 Ⓣ 041 271 5511）；紧急情况下拨打 Ⓣ 113 圣马可广场上有一个小警察站，在 63 号。

邮局 威尼斯中心邮局靠近圣萨尔瓦多教堂（Calle delle Acque 5016；周一至周五 8:25~19:10，周六 8:25~12:35）。主要分局：Calle dell'Ascensione 1241，大广场西侧（周二至周五 8:25~13:35，周六 8:25~12:35）；Calle del Spezier 233，多尔索杜罗区（相同时间）；Zattere 1507，多尔索杜罗区（相同时间）；Campo S.Polo 2012，圣保罗区（相同时间）；Barbaria delle Tole 6674，卡斯泰洛区（周二至周五 8:15~13:45，周六 8:15~12:45）；Via Garibaldi 1641，卡斯泰洛区（相同时间）。

威尼托区（Veneto）

实际上威尼托的每一寸土地都有威尼斯统治的烙印——威尼斯主宰这片地区曾经长达几个世纪，并且今天仍然是该省的首府。**贝卢诺**，就在多洛米蒂山脉的峭壁之下，以其建筑风格说明了其曾经的忠诚；在威尼托的西部边缘，圣马可的狮子俯瞰着**维罗纳**的市场。波河盆地的平原（该地区的南部边界）和整个威尼托区的农庄上，依然矗立着威尼斯贵族雅致的**别墅**。

威尼托拥有与其多样化的地形地貌一样丰富的文化。迷人的**维罗纳**的城市建设早在威尼斯的陆地帝国扩张之前就已经开始了。而**帕多瓦**从 13 世纪以来就是一个大学所在地，文艺复兴以来的文明发展显示出了与威尼斯截然不同的特性。甚至是曾经长期从属于威尼斯的**维琴察**，也形成了自己独特的样貌，其街道外观就是其基本独立的证明。

今天，威尼托是意大利最富有的地区之一，维罗纳、帕多瓦、维琴察和**特雷维索**，在威

尼斯以北 30 千米处，都是重要的工业和商业中心，而密集的牛奶场、水果农场和葡萄园（例如，在科内利亚诺周边）也已经使威尼托成了一个最主要的农业产区。

威尼托最密集的工业中心在**梅斯特雷**和**马尔盖拉**——一个冷酷的集合城市，从威尼斯出发的公路和铁路线在经过它们后向全国蔓延开来。与其说它是城市，还不如说它是威尼斯的经济生活保障系统。一些人为了节省假日花销，会选择住在梅斯特雷较便宜的酒店内（威尼斯的旅游局办事处可以提供地址），但深入内陆探险非常有趣，花费也比较少。

布伦塔（Brenta）

在流入威尼斯潟湖的三条主要河流的最南端，就是**布伦塔**地区。这些河流的频繁泛滥和泥沙堆积给该地区最早的定居者带来了无止境的麻烦。然而，到了 16 世纪，开辟的河流运河网已经使该地区处在控制下，并且成了深受威尼斯贵族喜爱的别墅建造地。有一些别墅是避暑别墅和农庄的结合体，有但大部分只为前一种功能建造。

大约有 100 座别墅留在了帕多瓦与威尼斯之间的河边，尽管只有少数对公众开放。在开放的别墅中，有两座比较突出，分别是**福斯卡里别墅**和**皮萨尼别墅**，二者都可以乘巴士从威尼斯出发前往。有 4 班 ACTV 服务到福斯卡里别墅，而在帕多瓦与威尼斯之间运行的每小时一班的巴士（ACTV 巴士经多洛，而不是 SITA 走高速公路的巴士）在以上这两个地方都通过。

福斯卡里别墅（Villa Fóscari）

Mira · 5 月至 10 月周二和周六 9:00~12:00 · €10

位于马尔孔滕塔（Malcontenta）的**福斯卡里别墅**于 1559 年由帕拉第奥设计（见 p.380 框中内容）。这是他的别墅中离威尼斯最近的一个。大部分帕拉第奥设计的别墅主要分为两类：一类是聚合型的农庄，有一个位于中心的低矮平房作为住所，两翼用作存储和相关用途，如位于马塞尔（见 p.399）的巴巴罗别墅；另一类是为土地较分散或者不适合建造主要建筑的土地所有者设计的独立单元别墅。福斯卡里别墅就属于第二类中的杰作之一，因其乡村风情的外观、巨大的爱奥尼亚式门廊和双层主厅，使人联想起古罗马建筑。

客厅壁画中包括一位据说来自福斯卡里家族的女性的肖像，她被流放此地，作为对她多情出轨的惩罚。而她之后的悲惨生活，被认为是此地名称的起源（Malcontenta 源自“Malcontent”，不满者）——实际上，这个地区拥有这一名称已经很长时间了。

皮萨尼别墅（Villa Pisani）

Stra · 周二至周日：4 月至 9 月 9:00~19:00，10 月至次年 3 月 9:00~16:00 · 房子和花园 €10，只参观花园 €7.5

皮萨尼别墅在斯特拉（Stra），实质上在帕多瓦郊区（询问巴士司机在哪里下车），看上去更像法国旧政权时代的产物，而不是威尼斯贵族的别墅。1735 年，阿尔维塞·皮萨尼在当选威尼斯共和国总督后委托建造了这座别墅，它是 18 世纪威尼斯领地内的这种住所中规模最大的，从那时起，它就一直对妄自尊大的人有着特别的吸引力：1807 年，拿破仑从皮萨尼手中买下了它，并转交给了他的继子，意大利总督欧仁·博阿内尔；1934 年，它被选择作为墨索里尼和希特勒第一次会议的地点。

你在别墅内看到的大部分东西都不太吸引人，显得有点简陋。但要坚持看下去，因为在舞厅的天花板上绘制着一幅令人眼花缭乱的壁画——《皮萨尼家族的神化》（The Apotheosis of the Pisani Family），由**提埃波罗**在其 66 岁时创作。画面上描绘的是皮萨尼家族，由威尼斯伴随，正在被艺术、科学和和平精神追求，名望吹着号角赞扬皮萨尼，而圣母玛利亚以适当的自豪旁观。

庭院中，长长的鱼池一直延伸到一个马房前，远看会被人误以为是另一座壮观的房屋。右侧是一个令人印象深刻的迷宫，冬季不营业。

帕多瓦（Padua）

多年来，**帕多瓦**（又写作 Padova）被作为威尼托区最重要的经济中心，发展有些散乱，

因此它并不是意大利北部最迷人的城市。然而，它是古老的城市之一，有大量遗迹保存下来，并使人印象深刻。帕多瓦生活着人数众多的学生群体，创造了一个年轻、有活力的氛围。当然这里也有两个大景点：**乔托的壁画和圣安东尼大教堂**。现在，帕多瓦正在以自己的方式发展城镇，继续做自己认为正确的事情，并融会了现代和传统的艺术与文化。

简史

从公元前 45 年开始，帕多瓦是罗马的一个自治市，发展繁荣兴旺，直到遭受野蛮人的攻击和随后 7 世纪开始时的伦巴第入侵。经历战争摧残之后，它的恢复极其缓慢，但到 12 世



帕多瓦卡

价格为 €16/48 小时或 €21/72 小时，**帕多瓦卡**（Ⓦ padovacard.it）允许一名成人和一名 14 岁以下的儿童参观城内和市郊的 12 个遗址一次，包括市立博物馆、史格罗维尼礼拜堂和理性宫。在其他主要景点还有进一步的折扣，以及享受在河谷草地广场旁边的 Rabin 广场停车场免费停车、免费搭乘 APS 巴士、免费自行车租赁和在一些民宿住宿的折扣。可以在旅游局办事处和卡中包括的博物馆、遗迹处购买。注意，史格罗维尼礼拜堂需要提前预订，为此要额外支付 €1 的预订费。

纪中叶，帕多瓦成为一个自由公社，再次变得繁荣。意大利两个古老的**大学**于 1221 年在这里建立。十年后，**圣安东尼**在这里去世，使这座城市成了一个朝圣地。

1337 年，**达·卡拉拉**家族在帕多瓦建立了控制权。在他们的统制下，帕多瓦的文化发展得到了保证——乔托、但丁和彼特拉克是这里最引人注目的人物。但由于卡拉莱西的领土野心导致了帕多瓦与威尼斯的冲突，1405 年，该城的独立随着其被邻近的共和国征服而结束。尽管政治上没有地位，但帕多瓦仍然是一个艺术和智慧中心，多纳泰罗和蒙塔纳都在这里工作。17 世纪，伽利略在大学做研究，那里的中世纪教员是欧洲最有抱负的。随着威尼斯共和国垮台，帕多瓦被交给拿破仑，然后是奥地利人，他们一直统治着帕多瓦，直到其 1866 年被意大利吞并。在第二次世界大战过程中，该城被同盟国狂轰乱炸多次，现在已经被大量重建。

加里波第大道（Corso Garibaldi）

人民大道（Corso del Popolo）及其延长的**加里波第大道**从火车站出发向南延伸，通过一个 17 米高的玻璃和钢结构建筑——由建筑师丹尼尔·里伯斯金作为“9·11”受害者纪念馆而建，取名为“记忆和光”，包含从世贸中心抢救出来的一根横梁的一部分。再往前走就是该城最引人注目的两个景点：**史格罗维尼礼拜堂**和**隐士博物馆**。

史格罗维尼礼拜堂（Cappella degli Scrovegni）

通过市立博物馆（见下文）的大门进入 · 周一 9:00~19:00，周二至周日 9:00~22:00 · 关于价格，见 p.375 框中内容 · Ⓦ cappelladegliscrovegni

史格罗维尼礼拜堂于 1303 年由恩里科·史格罗维尼委托建造，主要是为他父亲的高利贷生意赎罪——因为这种生意太过罪恶而被禁止举行基督教葬礼。**乔托**受委托用圣母玛利亚的生活、耶稣的生活以及耶稣受难记的故事描绘了整个墙面。这套壁画是欧洲艺术发展的一个制高点，也是乔托对其作品的内在本质进行大胆创新的一个绝妙实证。在纯粹身体仪态、图像和环境的关系等方面，乔托的作品都向现实主义和人文主义迈出了重要的一步。

在北墙（当你走进来时面对你的那面墙）顶部的约阿希姆系列尤其有影响力——注意在《约阿希姆到来》(Arrival of Joachim) 中两个牧羊人之间的目光交流。主图之下是堕落与美德的人类化身（通常为女性）。门上的墙上是《最后的审判》(Last Judgement)，保存状况较差且被认为只有部分由乔托创作。底部是一幅赠予礼拜堂的史格罗维尼的肖像画，他的坟墓位于远端，在圣坛的后面，与乔凡尼·皮萨诺雕刻的雕像放在一起。

市立博物馆（Musei Civici degli Eremitani）

Piazza Eremitani 8 · 周二至周日 9:00~19:00 · 与祖凯曼宫的联票 €10，或包括礼拜堂 €13；持帕多瓦卡免费

在礼拜堂旁边，**市立博物馆**是一个呈现得非常好的博物馆建筑群，拥有考古博物馆和艺术博物馆。第一层为**考古收藏品**（Museo Archeologico），摆放了一批罗马前、罗马和古基督教文物。楼上是巨大的**艺术博物馆**（Museo d'Arce），展示了 14~19 世纪来自威尼托和更外国区域的艺术品。收藏品按年代顺序排列，走过长长的一片普通作品，你会看到提香、丁托列多和提埃波罗等人的作品按照名字的首字母顺序混杂摆放在一起。重点看点是乔托的《耶稣受难》(Crucifixion)，曾经悬挂于史格罗维尼修道院内，现在和贝里尼精美的《一位年轻参议员的肖像》(Portrait of a Young Senator) 放在一起。卡波蒂利斯塔馆（Capodilista collection）是主馆的一个分支，收藏有 4 幅神秘的提香和乔尔乔涅的风景画，以及一些卢卡·焦尔达诺怪异风格的画作。

史格罗维尼礼拜堂的票

礼拜堂的票价是 €13，包括进入市立博物馆，或者 €8，当博物馆不开放时（周一和 19:00 后）；持帕多瓦卡也可以免费进入，但你还须付 €1 的预订费。周二至周日 19:00 以后，你也可以预定一个双倍时间（doppia turno），这样你就可以花 €12 用 40 分钟参观礼拜堂内部。每天允许参观的游客数量被严格限制，因此，提前预订票通常是很重要的，在夏季至少提前三天或四天，但冬季，一般不需要等待。预约可以在博物馆售票处进行，也可以致电 ☎ 049 201 0020（周一至周五 9:00~19:00，周六 9:00~18:00），或者在 🌐 cappelladegliscrovegni.it 网上预订。票必须在你进入前一小时从售票处获得，并在你允许进入的时间前 5 分钟到达等待室。之后以 25 人一组，每 15 分钟进入一组（19:00 以后是 20 分钟一组）。如果你错过了自己预约的时间，就必须重新预订并付费。在你进入后，等待室的湿度就会下调同礼拜堂的湿度，同时你会观看一段关于壁画的视频，之后只有 15~20 分钟的时间可以参观礼拜堂本身。

6

隐士教堂（Chiesa degli Eremitani）

Pizza Eremitani・周一至周六 9:00~13:00、15:30~19:00，周日 9:30~12:30、16:00~19:00・免费

城市博物馆隔壁是**隐士教堂**，建于 14 世纪与 15 世纪相交之时。在 1944 年被同盟国的一次轰炸袭击破坏，但已经进行了重建。轰炸造成的最严重破坏是摧毁了**曼泰尼亚**创作的关于圣詹姆斯和圣克里斯多夫生活的壁画。2008 年，大约有 8 万块壁画碎片被小心翼翼地重新拼凑在一起，创造了像智力拼图玩具一样的重建，被保存在高高的圣坛右边的小礼拜堂里。

祖凯曼宫（Palazzo Zuckermann）

Corso Garibaldi 33・周二至周日 10:00~19:00・与城市博物馆的联票 €10，或者包括礼拜堂 €13；持帕多瓦卡免费

在加里波第大道的对面，最近经过了重建的**祖凯曼宫**内，容纳着两座吸引专业人士的小博物馆：一座是新建的**装饰艺术博物馆**（Museo di Arti Applicate e Decorative），陈列着陶器、珠宝、纺织品和家具；另一座是楼上的**波塔齐博物馆**（Museo Bottacin），收藏了 10 万多枚硬币、纪念章和图章，是世界上这类博物馆中最重要的一座。

中央广场（Central Squares）

从祖凯曼宫出发，沿加里波第大道右转，便来到了**佩德罗奇咖啡馆**（Caffé Pedrocchi）。它曾经是帕多瓦主要的智力沙龙，如今仍拥有多样性的功能设施，包括别致的咖啡馆、音乐厅、当地历史博物馆和会议中心。继续前行，就是**水果广场**（Piazza della Frutta）和**香草广场**（Piazza delle Erbe），这是帕多瓦日常市场所在地，周围排满了酒吧、餐馆和商店。

理性宫（Palazzo della Ragione）

周二至周日 9:00~19:00；€4，如果大厅里有展会则会增加费用；持帕多瓦卡免费

把**水果广场**与**香草广场**分开的是非凡的**理性宫**，或称为 Il Salone，你可以通过香草广场东端的楼梯进入它。当它在 13 世纪 10 年代建造时，这个巨大的厅是建于另一层的顶上的最大的房间。大厅的装饰曾与它的规模一样令人惊骇，但最初乔托及其助手创作的壁画在 1420 年被火灾破坏，尽管朱斯诺・德・梅纳博埃的作品有一些幸存。大多数现存的壁画都是尼科洛・米雷托绘制的，画面描述一个占星的历法，它并不算太过复杂，是中世纪的历法。理性宫主要用作该城的参议会集会厅，也是帕多瓦市民可以寻求正义的地方——也是该建筑名称的由来。长着不成比例的巨大睾丸的大木马模仿多纳泰罗的作品《Gattamelata》，它在 1466 年为一个马上长枪比武而造。大厅的一个角落里有关于壁画和马的介绍的信息屏。

大教堂和洗礼池（Duomo & baptistry）

大教堂：周一至周六 7:30~12:00、16:00~19:30，周日 8:00~13:00、16:00~20:00・免费 **洗礼池**：每天 10:00~18:00・€2.8；持帕多瓦卡免费

帕多瓦的**大教堂**是一座不算漂亮的教堂，它的建筑师从米开朗琪罗的画作中获得了设计灵感。然而，邻接的罗马式**洗礼池**是该城非正式宣布的最惹人喜爱的地点之一，由达・卡拉拉在 13 世纪建造，直到今天还在使用。洗礼池布满了由朱斯诺・德・梅纳博埃绘制的 14 世

纪壁画，与史格罗维尼礼拜堂内的壁画形成迷人的对比。为了更加突出现实主义，朱斯诺放弃了乔托风格中的纪念性，并使他画中的某些人物形象显得有些牵强；然后他笔下的许多场景令人愉悦，颜色鲜亮，搭配相对安静的建筑物，使人过目难忘。

帕多瓦大学（University of Padua）

游览：3月至10月周一、周三和周五15:15、16:15、17:15，周二、周四、周六9:15、10:15、11:15；11月至次年2月没有9:15、17:15的游览・€5・票：（不能预约）提前15分钟销售，酒吧旁边的售票处设在两个庭院中更现代的一个庭院中，路标很清晰

在佩德罗奇咖啡馆东南的地区由大学主楼阉牛宫（Palazzo del Bó，以过去竖立在这里的一个旅馆命名）主宰。它于1221年9月建立，比意大利除了博洛尼亚大学外任何大学都古老。第一个永久解剖手术教室于1594年在此建设，这无疑是一个大大有助于威廉・哈维的机构。哈维于1602年在这里获得学位后继续发展血液循环理论。伽利略于1592~1610年在大学教物理，他经常在一个小台架旁演说，该小台架现在还在展出。而1678年，埃琳娜・鲁克雷齐亚・科奈尔・皮斯库皮亚成了世界上获得大学高等教育的第一位女性——她的雕像在庭院里。阉牛宫只对导游导览开放。

河谷草地广场和圣米斯蒂娜教堂（Prato della Valle&Santa Giustina）

VIII Febbraio大街延伸进入Roma大街，接着就是Umberto I大街，然后开始进入向四周蔓延的**河谷草地广场**，据称它是意大利最大的城镇广场。它总体上是一个缺少活力的地区，被非常宽的路包围，但巨大的周六市场和夏季露天游乐场让它变得热闹起来。它还是夏季晚间闲逛的一个令人喜爱的地方，每月第三个周日还会举办古董市集。

圣朱斯蒂娜教堂（Basilica di Santa Giustina）

周一至周六8:00~12:00、15:00~18:00，周日6:30~13:00、15:00~20:00・免费

河谷草地广场的一边面对16世纪的圣朱斯蒂娜大教堂。教堂前有一对15世纪的狮身鹰首兽，一个抓着一个骑士而另一个抓着一只狮子，它们是赤裸裸的砖墙外观唯一值得注意的装饰品。教堂的内饰几乎难以勾起人们的兴致，不过这里也有一些值得一看的东西，包括教堂半圆形后殿上由保罗・委罗内塞创作的一幅巨大的《圣贾斯蒂娜的殉难》（Martyrdom of St Justina）、唱诗班席位上的一些极为精美的雕刻，和曾经容纳福音传道者路加的遗物的石棺——位于教堂右十字形翼部的半圆形后殿。

圣人广场和加塔梅拉塔纪念碑（Piazza del Santo&Gattamelata monnment）

从河谷草地广场出发沿着Belludi大街走过去，你会发现出售装饰华丽的蜡烛和特大号纪念念珠的商店越来越密集。那是因为你快要接近**圣人广场**的货摊了。**圣人广场**上的主要风景包括巨大的圣安东尼大教堂和多纳泰罗制作的**加塔梅拉塔纪念碑**（按字面意思翻译为"甜如蜜的猫"）以雇佣兵队长拉兹莫・达・纳尔尼的昵称命名。他于1443年去世，而这个纪念碑在10年后才竖立起来，它是文艺复兴时期第一座大型青铜雕刻品。

圣安东尼大教堂（Basilica di Sant'Antonio）

Piazza del Santo・每天6:20~19:45，10月至次年3月周一至周五19:00关闭・免费

在Belludi大街远端坐落着**圣安东尼大教堂**，或称为Il Santo，高耸于圣人广场之上。圣安东尼在1231年去世后的18个月里被封为圣徒，而他的坟墓吸引了大量的朝拜者，为建造这座教堂提供了正当理由。直到14世纪初，教堂才算建好，并将这位圣徒的遗体安置于**圣人礼拜堂**（Cappdlla del Santo）内（在教堂的左十字形翼部里）。里面用诸如在这位圣徒的庇护下治愈的肢体和撞车幸存者等的照片信徒奉献的东西厚厚地粘贴着，有一种不安的、不可抵抗的吸引力。礼拜堂更正式的装饰包括16世纪意大利境内创造的最重要的浮雕作品系列，这里有一个序列的九块大理石嵌板，显示圣安东尼的生活场景。它们在1505~1577年雕刻，大多数把雕刻家的名字刻在了底部，安东尼奥・伦巴第、图利奥・伦巴第和雅各布・圣索诺是其中最著名的。

较小的小礼拜堂

与圣人礼拜堂邻接的是**莫拉圣母礼拜堂**（Cappella della Madonna Mora，以其中的14世

纪法国圣坛雕像命名），面对着**贝亚托·卢卡礼拜堂**（Cappella del Beato Luca），它的14世纪壁画内容包括圣詹姆斯拔起一个监狱的塔以释放一名囚犯的一幅有趣图像。在后面的走廊里，就在圣人礼拜堂外面，是由彼得·伦巴第创作的帕多瓦最精美的作品——安东尼·罗塞利的纪念碑（1467年）。还给人留下深刻印象的是由多纳泰罗创作的高坛上的青铜雕刻和浮雕（1444~1445年），这些作品把文艺复兴时期的古典主义引入帕多瓦。在圣人礼拜堂的走廊对面，就在**圣贾科莫礼拜堂**（Cappella di San Giacomo）内，还有更精美的壁画：阿蒂基耶罗·达·泽维奥描绘的一幅精巧的《耶稣受难》(Crucifixion）和圣詹姆斯的生活场景。建造在回廊的最远端的**泰索罗礼拜堂**（Cappella del Tesoro）收藏着圣安东尼的舌头和声带，以及许多较小的遗物。

安东尼亚博物馆和公民博物馆（Museo Antoniano&Museo della Devozione Populare）

4月至10月9:00~13:00、14:30~18:30，11月至次年3月周二至周日9:00~13:00、14:00~18:00・安东尼亚博物馆€2.50，公民博物馆免费

回廊的一部分，在教堂南侧，被**安东尼亚博物馆**和**公民博物馆**占据。前者在第二层，拥有一批油画——包括**曼泰尼亚**的一幅壁画《安东尼和西多会修士》(SS. Anthony and Bernardine）和华丽的熏香炉、礼袍以及其他一些与教堂有关的用品基督教堂有联系的华丽的熏香固定器、礼服及其他随身用具；后者在第一层，是对奉献给圣人的礼物的历史记录，内容丰富。

圣乔治教堂（Oratorio di San Giorgio）

Piazza del Santo・每天9:00~12:30、14:30~19:00；11月至次年3月17:00关闭・€3，与圣学院的联票€5

在你离开圣安东尼大教堂时，左边是**圣乔治教堂**，于1377年作为一座停尸教堂而建立；之后不久，由阿蒂基耶罗·达·泽维奥和雅各布·阿万齐完成了其内的壁画。近年已经修复。

圣学院（Scuola del Santo）

Piazza del Santo・每天9:00~12:30、14:30~19:00；11月至次年3月17:00关闭・€3，与圣乔治教堂的联票€5

圣学院在安东尼被追封为圣者后不久成立，但这座建筑的历史只能追溯到15世纪初。这里的一层还用于宗教目的，而楼上保持得很好，看上去也很漂亮，非常像它在16世纪时曾经的样貌。其精美的天花板和油画主要始制于1509~1515年，其中的三幅或四幅被认为是提香所画。

植物园（Orto Botanico）

Via del Orto Botanico・4月至10月每天9:00~13:00、15:00~19:00；11月至次年3月周一至周六9:00~13:00・€4，持帕多瓦卡免费

在参观圣安东尼教堂后放松的好地方就是**植物园**，它是欧洲境内最古老的植物园。1545年由大学医学系种植药草标本而建。如今这些花园基本保持了最初的模样，而被展出的样本也没有太多变化。歌德于1786年来过这里看1585年种下的棕榈树；这棵树还竖立在这里，是花园中最古老的植物。

科尔纳罗凉廊和音乐亭（Loggia e Odeo Cornaro）

Via Cesarotti 37・夏季周二至周五10:00~13:00，周六和周日10:00~13:00、16:00~19:00；冬季周二至周五10:00~13:00，周六和周日10:00~13:00、15:00~18:00・允许参观者正点及半点时进入・€3，持帕多瓦卡免费

就在圣安东尼大教堂东北是科尔纳罗凉廊和音乐亭，是由阿尔维塞·科尔纳罗在1524~1530年委托建造的一组建筑和花园的遗迹，科尔纳罗是当地一个地主、建筑理论家和艺术赞助人。这里主要吸引人的东西是音乐亭，是科尔纳罗举行音乐会和文学集会的地方。其八边形房间的拱顶有罗马风格的装饰，和一系列奇形怪状的图像。你可以欣赏邻接的凉廊的天花板，但上面的剧场是关闭的。

抵达和离开 帕多瓦

乘火车 火车抵达该城北边，从老城墙出发沿人民大道仅需走几分钟。

目的地 巴萨诺（每天16列，1小时5分钟）；贝卢诺（每天13列，2小时）；米兰（每天24列，2

小时30分钟）；威尼斯（每20分钟1列，25~50分钟）；维罗纳（每30分钟1列，45分钟到1小时15分钟）；维琴察（每20分钟1列；15~30分钟）。

乘巴士 主要巴士站在车站广场上，就在火车站旁；前往城市和附近城镇，诸如阿巴诺和蒙特格罗托的当地巴士从火车站外发车。

目的地 巴萨诺（每30分钟1班，1小时10分钟）。

周边交通

步行 从车站进入城市约10分钟，从市中心出发，到每个地方都可步行抵达。如果要从车站直接去圣安东尼大教堂或青年旅舍，可以乘坐有轨电车。

乘巴士 当地前往城市和附近城镇，诸如阿巴诺和蒙特格罗托的巴士从火车站外发车。

乘有轨电车 有轨电车系统（Metrobus）正在慢慢引进到该城，第一条线在车站与河谷草地广场之间运行，这是迅速抵达城镇周边的最简单途径。具体信息可查询 Ⓦ trampadova.it。

旅游信息

旅游局 下列地方有旅游局办事处：火车站（周一至周六9:15~19:00，周日9:00~12:00 Ⓣ 049 875 2077 Ⓦ turismopadova.it）；市中心的Piazzetta Pedrocchi（周一至周六9:00~13:30、15:00~19:00 Ⓣ 049 876 7927）；圣人广场（4月至10月周一至周六9:00~13:00、15:00~18:00，周日9:00~12:00 Ⓣ 049 875 3087）。

住宿

尽管帕多瓦的住宿比威尼斯的便宜，但能否订得到是一个问题，特别是在旺季或节日期间。然而，你也不要过于失望，帕多瓦有大量价格公道的酒店和数量日益增加的民宿。旅游局办事处有关于住宿的一个完整名单。有很多民宿设在郊区，但它们通常有到市中心的便利的交通。有一些地方对有帕多瓦卡，入住超过两晚的人会提供一个小小的折扣（见p.374框中内容）。

★ **Al Fagiano** Via Locatelli 45 Ⓣ 049 875 0073 Ⓦ alfagiano.com 这是一个友好的二星级酒店，有40个房间，每个地板都以不同颜色和奇异的艺术装饰。房间规模各不相同，你可以选择72号房，因为它有大露台。€100

Belludi 37 Via Luca Belludi 37 Ⓣ 049 665 633 Ⓦ belludi37.it 这个靠近圣安东尼大教堂的巧妙翻新的宫殿有15个以灰色调装饰的、雅致大方的房间。所有房间都很宽敞，有高高的天花板、奢侈的浴室和DVD播放机，而你也值得为圣安东尼大教堂的景色付额外的钱。这里最好的房间是107号，有自己的阳台。€150

Casa del Pellegrino Via M.Cesarotti 21 Ⓣ 049 823 9711 Ⓦ casadelpellegrino.com "圣地朝拜者的房子"，深受来对路对面的圣安东尼表达尊敬的团体欢迎，有点使人想起学生宿舍。尽管这里的房间舒服且大多数有独立浴室，但是你值得为附属建筑里更宽敞的"较高级的"房间多支付€5。€80

Dante Via S. Polo 5 Ⓣ 049 876 0408 Ⓦ hoteldante.eu 这是一家干净的一星级酒店，位于中央地区，靠近Molino桥，由一个友好的，会讲一点英语的女士经营。它只有8个房间，一些有独立浴室。有Wi-Fi但没有早餐。€60

Majestic Toscanelli Via Arco 2 Ⓣ 049 663 244 Ⓦ toscanelli.com 该城的四星级酒店中最吸引人的、有雅致的、设备完善的房间，位于老犹太人区，就在香草广场南边。€200

Mignon Via Luca Belludi 22 Ⓣ 049 661 722 Ⓦ hotelmignonpadova.it 在河谷草地广场与植物园之间，这个简单但舒服的两星级酒店有23个有空调和电视的房间。大多数房间俯瞰街道，那些在后面的房间更安静。€74

Ostello Città di Padova Via Aleardo Aleardi 30 Ⓣ 049 875 2219 Ⓦ ostellopadova.it（预订：Ⓦ hostelbookers.com 或 Ⓦ hostelsclub.com）这是帕多瓦友好的青年旅舍，在城南一条安静的街上，从车站走半小时，可抵或乘有轨电车到附近的河谷草地广场。有Wi-Fi和洗衣设施。登记处7:00~9:30和15:30~23:00开放；宵禁时刻23:30。它有一些四床房和六床房用于家庭型游客。房价包括早餐。宿舍€19

Sant'An tonio Via S. Fermo 118 Ⓣ 049 875 1393 Ⓦ hotelsantantonio.it 这个酒店有不过分装饰的大房间。在后面的房间可以看到Molino桥上的风景。最好的房间是311号和312号，它们分别在两层之上。此外，楼上还有一个小型休息区域。€100

Verdi Via Dondi dell'Orologio 7 Ⓣ 049 836 4163 Ⓦ albergoverdipadova.it 明亮而优美，这个友好的三星级酒店设立在大学建筑和威尔第剧院（Teator Verdi）之间一条安静的街道上。它有14个房间，完全是现代化的装修。如果赶上特价的话，一个双人房间的价格可降低到€40之下。€150

餐饮

为了迎合学生在正午时分的蜂拥而至，帕多瓦的酒吧一般会制造比常规的意式三明治（tramezzini）

分量更大的**快餐**。这些快餐食物包括很厚的比萨饼和三明治，分量大得足以满足一个暴食者的需求。你将在理性宫下面的食物摊中间发现几个这样的酒吧。如果你要找一个适合 passeggiata（闲逛）和坐下观看车水马龙的地方，那就去香草广场、大教堂广场、罗马大道和河谷草地广场。关于**夜生活**，真正的活动集中在中央广场周边的老犹太人区和大学内活跃的学生酒吧里——尽管它由于学期时间而有波动。注意，在周日，帕多瓦的很多餐馆和酒吧都不营业。

餐馆和意式冰激凌店

★ **Anfora** Via Soncin 13 ⓣ 049 656 629 喧闹的餐馆，在开饭时间之前可以作为酒吧，有美味的快餐。意大利面 €8~10。需要早点来或者提前预订。周一至周六 12:30~15:15、20:00~23:30

Belle Parti Via Belle Parti 11 ⓣ 049 875 1822 ⓦ ristorantebelleparti.it 这是宽舒且非常雅致的餐馆，就在 Verdi 街那边，食物极好。主菜 €22~35，不便宜，但 degustazione（品尝）菜单（大约 €50）很超值。这里的重点菜是 gran crudità di mare——一种当地生鱼特色菜（头菜 €25）。预订是明智的。周一至周六 12:00~15:00、19:00~23:00

Gastronomica al Portego Via Dante 9 这是一个高品质且不贵的自助式餐馆。菜品包括一系列广泛的意大利面，按重量卖。这是一个快速吃午餐的好地方。周二至周六 8:30~14:30、17:00~20:30，周日 8:30~13:30；8 月不营业

Gelateria Grom Via Roma 101 帕多瓦城内最精致的冰激凌在这里，由在都灵创立的连锁店制作，并开始逐渐征服世界。它的柠檬、香草和咖啡香味冰激凌已经获奖。周一至周五 12:00~ 午夜，周六和周日 11:30~ 午夜

La Piccola Trattoria Via R. Da Piazzola 21 ⓣ 049 656 163 ⓦ piccolatrattoria.it 这是一个友好的地方，顾客全是当地人。提供撒丁岛特色饮食，都很丰盛。主菜大约 €15，但也有便宜的午餐时段特色。周一 20:00~23:00，周二至周六 12:00~14:30、20:00~23:00

★ **Nane della Giulia** Via S. Sofia 1 ⓣ 049 660 742 从 1820 年开始，在这个前教堂医院里就已经有一家餐馆。现在该餐馆变身为一个时髦而优雅的地方，提供价格公道的威尼托菜和特色素食，其中主菜 €8~14。食物都采用当地原料和季节性产品制作，还提供当地葡萄酒。夏季花园也很可爱。周末预订是明智的。周二 19:00~ 午夜和周三至周日 12:30~14:30、19:00~ 午夜

★ **Osteria dal Capo** Via Obizzi 2 ⓣ 049 663 105 这是一个小餐馆，由于其鱼、兔子和肝脏类菜及自制意大利面做得十分美味而广受赞美。厨师会在客人餐后到桌子附近与客人聊天，而用餐者将得到一杯格拉巴酒，符合最好的意大利传统。考虑到就餐人数较多，建议你预订正餐。周一 19:30~22:00，周二至周六 12:30~14:30、19:30~22:30

★ **Osteria dei Fabbri** Via Fabbri 13 ⓣ 049 650 336 ⓦ osteriadeifabbri.it 这是一个极好的饮食店，就坐落在一条从香草广场出发的街道上。价格很公道，意大利面不到 €10。需提前预订，否则很难有座位。周一至周六 12:00~15:00、19:00~23:00

Savonarola Via Savonarola 38 ⓣ 049 875 9128 这是繁忙的比萨饼店，就在城墙外，拥有良好的气氛和公道的价格，比萨饼从 €3.5 起价。这个地方深受学生欢迎，周末需要预订。周一至周五 12:30~14:30、19:30~ 午夜，周六和周日 19:00~ 午夜

酒吧

★ **Ai do Arche** Via Nazario Sauro 23 ⓣ 380 316 0317 这个小酒吧就在 Signori 广场外，气氛非常活泼。在这里，你可以享受好的音乐和很棒的气氛，一边喝饮料一边吃好吃的意式特色面包 bruschetta 和 crostini。每天 18:00~ 午夜

★ **Bar Nazionale** Piazza delle Erbe 40 这个位于向上通向理性宫的台阶旁边，不易被注意到的酒吧是坐下喝一杯开胃酒的好地方，同时也是俯视广场、水果市场和闲逛的理想场所。周一至周六 8:00~23:30；冬季 21:30 关闭

★ **Sottosopra** Via XX Settembre 77 ⓣ 049 664 898 这个"颠倒的"酒吧已经提供茶（50 种）、葡萄酒和快餐 20 多年了。它由一对非常友好的夫妇运营，吸引了各式各样的顾客，从退休夫妇到学生。它坐落于城中一个安静的地方并且在夏季会提供户外桌子。周二至周六 12:00~15:00、19:00~ 次日 1:00，周日 19:00~ 次日 1:00；冬季 17:00 开门

娱乐信息

当地报纸中，相关信息最详细的是《Il Mattino》，但是不定期举办的各种活动的信息来源，还是城中各处张贴的海报。

Teator Verdi Corso Milano ⓣ 049 8777 0213 ⓦ teatrostabileveneto.it 帕多瓦的主要剧院，主办歌剧和知名剧作家的作品。关于其表演的详细信息可以从旅游局办事处获得，或者在双语的信息手册《Padova Today》中得到，它在旅游局办事处和大多数酒店分发。夏季关闭，票价 €10~27，有帕多瓦卡可以打折。

维琴察（Vicenza）

维琴察是一个非常时髦的城市，同时也是欧洲最大的纺织品生产地和意大利"硅谷"的

中心。在那里，似乎每个人的第二辆车都是宝马。然而，繁荣没有破坏该城的外观，而其中心的部分地方还被中世纪墙围绕，今天看上去仍像 18 世纪末那样。1404 年，维琴察被威尼斯吞并，而该城的大量哥特式宫殿反映了其作为威尼斯一个卫星城的地位。但在 16 世纪后半叶，该城被一名建筑师的作品转变，他没有受威尼斯的影响并将影响每个以后的世代。这名建筑师就是安德里亚・迪・彼得，别名**帕拉第奥**。维琴察的历史核心区足够紧凑，你可以在一天内探索完毕，但该城市及其郊区真的需要一段短暂停留才能更好地了解。

安德列亚・帕拉第奥大道（Corso Andrea Palladio）

维琴察的主要街道——**安德列亚帕拉第奥大道**正好穿过老城中心，从城堡广场（Piazza del Castello）向下到马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti），两边排满宫殿，它们现在全部被商店、办公室和银行占据。帕拉第奥设计的最后的宫殿，是不完整的**温尔托・布富甘泽府邸**（Palazzo Porto-Breganze），坐落在城堡广场南边。在大道的 163 号坐落着**科戈罗之家**（Casa Cogollo），它被误称为帕拉第奥之家，尽管他从未住在这里，而几乎没有人认为是他设计的。

市立博物馆（Museo Civico）

Piazza Matteotti 37/39・周二至周日 9:00~17:00・只能凭 Musei 卡进入

大道以帕拉第奥最傲慢的建筑之一结束，该建筑就是基耶里凯蒂军宫（Palazzo Chiericati）（始建于 1551 年），现在是**市立博物馆**，也称为 Pinacoteca（美术馆）。馆内的图画收藏的核心由维琴察艺术家构成，都比较平凡。不过，也有少数著名画家，包括梅姆林、丁托列托、委罗内塞、提埃波罗的作品和一些精美的 15 世纪油画，令观者难以忘怀。

奥林匹克剧场（Teatro Olimpico）

Piazza Matteotti 11・周二至周日：7 月和 8 月 9:00~19:00，9 月至次年 6 月 9:00~17:00・只能凭 Musei 卡进入・Ⓦ olimpicovicenza.it

马泰奥蒂广场对面是维琴察城内你不应错过的建筑——**奥林匹克剧场**，它是欧洲最古老的室内剧场。1579 年，奥林匹克学会（一个致力于人类研究的协会）的成员提议要做出一个永久剧场的设计，于是帕拉第奥在他对罗马作品研究的基础上设计了一个有屋顶的圆形剧场。他在工程开始后不久就去世了，该计划由斯卡莫齐监管，他为剧场增加了一个古典城市的后台景色，通过使“街道”以一个惊人的角度倾斜而创造了长长的市内街景的幻觉。该剧场于 1585 年 3 月 3 日开放，至今还在用于音乐会和各种演出活动。

长方形基督教堂及周边（Basilica）

在市中心，**绅士广场**（Piazza dei Signori）上坐落着帕拉第奥最奇特的创造——**长方形基督教堂**。它于 1540 年设计（7 年后才完成），这是帕拉第奥的第一个公共项目，并是建立了

帕拉第奥

安德里亚・迪・彼得于 1508 年出生在帕多瓦，后来在维琴察开始了他作为一名石匠学徒的生涯。30 岁时，他成了当地贵族康特・吉安吉奥吉奥・特里西诺的门客，特里西诺给这位建筑师取了一个模仿古典人物的名字——**帕拉第奥**。特里西诺指导帕拉第奥训练，而最至关紧要的是，带他到罗马——他画帝国罗马遗迹草图的很多旅行中的第一个。

从 1540 年到 1580 年他去世，帕拉第奥在维琴察创造了大约 12 座宫殿和公共建筑，在威尼托的乡村创造了近 20 所别墅，并在威尼斯创造了雷登特和圣乔治马焦雷教堂。但与文艺复兴时期古典风格的先驱——诸如阿尔伯蒂、布鲁内莱斯基和布拉曼特等建筑师不同，帕拉第奥之所以出名，不是因为他改变了原有的建筑风格，而是因为他建立建筑结构协调和均衡的现代标准，并因此成为世界上最有影响的建筑师。

他的永恒的影响源于“**建筑四书**”I Quattro Libri dell'Architettura，他在 1570 年接近他的生涯结束时出版的一个论文集。其他建筑师也曾经撰写重要的理论著作，但帕拉第奥的论文集在其实践适用性方面是独特的，几乎可以作为古典建筑学的教科书。当该风格传播进入欧洲其余地方和以外的地方时，像伊涅戈・琼斯（和后来的托马斯・杰斐逊）等建筑师求助于帕拉第奥的书，在他的例子中既发现了建筑的灵感，也发现了具体的指导。

他的名誉的项目。教堂非常整齐，掩饰了帕拉第奥的建筑实际上是一个惊人的支撑结构。在里面，多利安式和爱奥尼亚式柱廊围绕着市议会的 15 世纪大厅，该大厅是一个不稳定的结构，之前各种想把它支撑起来的方案都以失败告终。

巨大的哥特式大厅常常被用于当代展会。周二，有一个巨大的**市场**充斥着长方形基督教堂与大教堂之间的街道；而周四，在长方形基督教堂后面，有一个水果和蔬菜市场占据香草广场（Piazza delle Erbe）上。然而，如果你想为野餐购买食物，你可以通过下斜坡过河，在那里的商店购买将会更便宜一点。

帕拉第奥的一个晚期建筑，未完成的**卡皮塔纳塔凉廊**（Loggia del Capitaniato）在绅士广场的对面，面对长方形基督教堂。该建筑作为威尼斯城军事指挥官的住处而建造，装饰有庆祝 1571 年在勒班陀海湾威尼斯人战胜土耳其人的胜利的浮雕。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・周一至周六 10:30~11:45、15:30~18:00，周日 15:30~17:15、18:00~19:15・免费

维琴察**大教堂**在 1944 年被轰炸夷为平地，尽管战后仔细重建，但它仍是一个有点阴郁的地方。里面有一些油画，其中最好的是**洛伦佐・韦内齐亚诺**的一个多联画屏（右边第五个小礼拜堂内）和**曼泰尼亚**的一幅《圣母玛利亚》（左边第四个小礼拜堂内）。

教区博物馆（Museo Diocesano）

Piazza del Duomo 2・周二至周日 10:00~13:00、14:00~18:00・€5，或持 Musei 卡

除了常见的教堂祭服和银器外，**教区博物馆**还有从罗马时代开始的石头碎片的一个极好的展览，包括一座精美的 4 世纪东方三博士浮雕。

在参观时，请你不要错过 1259 年国王路易九世赠予维琴察主教的高贵的帽子，以及据推测来自耶稣荆冠的刺——它收藏在 14 世纪的一个黄金圣物箱里，属于圣科罗娜教堂，在博物馆第一层陈列。来自圣科罗娜教堂的临时展品还有两幅维琴察最精美的教堂油画：《基督受洗》（The Baptism of Christ）贝利尼晚期的一个作品，和《三博士来朝》（The Adoration of the Magi），于 1573 年由**保罗・委罗内塞**创作。

其他教堂

圣科罗娜教堂（Santa Corona），在帕拉第奥大道的另一边（马泰奥蒂广场端），是一座始于 13 世纪中叶的多明我会教堂。近期关闭重建，但教堂主要吸引人的东西还是能够在教区博物馆看见。教堂后面的回廊中容纳的是没有太多看点的**自然与考古博物馆**（Museo Naturalistico-Archeologico）（周二至周日 9:00~17:00；门票与价格见下文框中内容）。

附近的**圣斯特凡诺教堂**（Santo Stefano）（Piazzetta Santa Stefano；周一至周六 9:00~22:30、15:00~18:30，周日 9:00~12:30、15:00~18:30；免费）收藏着第三幅该城最精美的教堂油画：帕尔马・韦基奥代表性的，深沉而艳丽的《圣母子及圣徒乔治和露西》（Madonna and Child with Saints George and Lucy）。

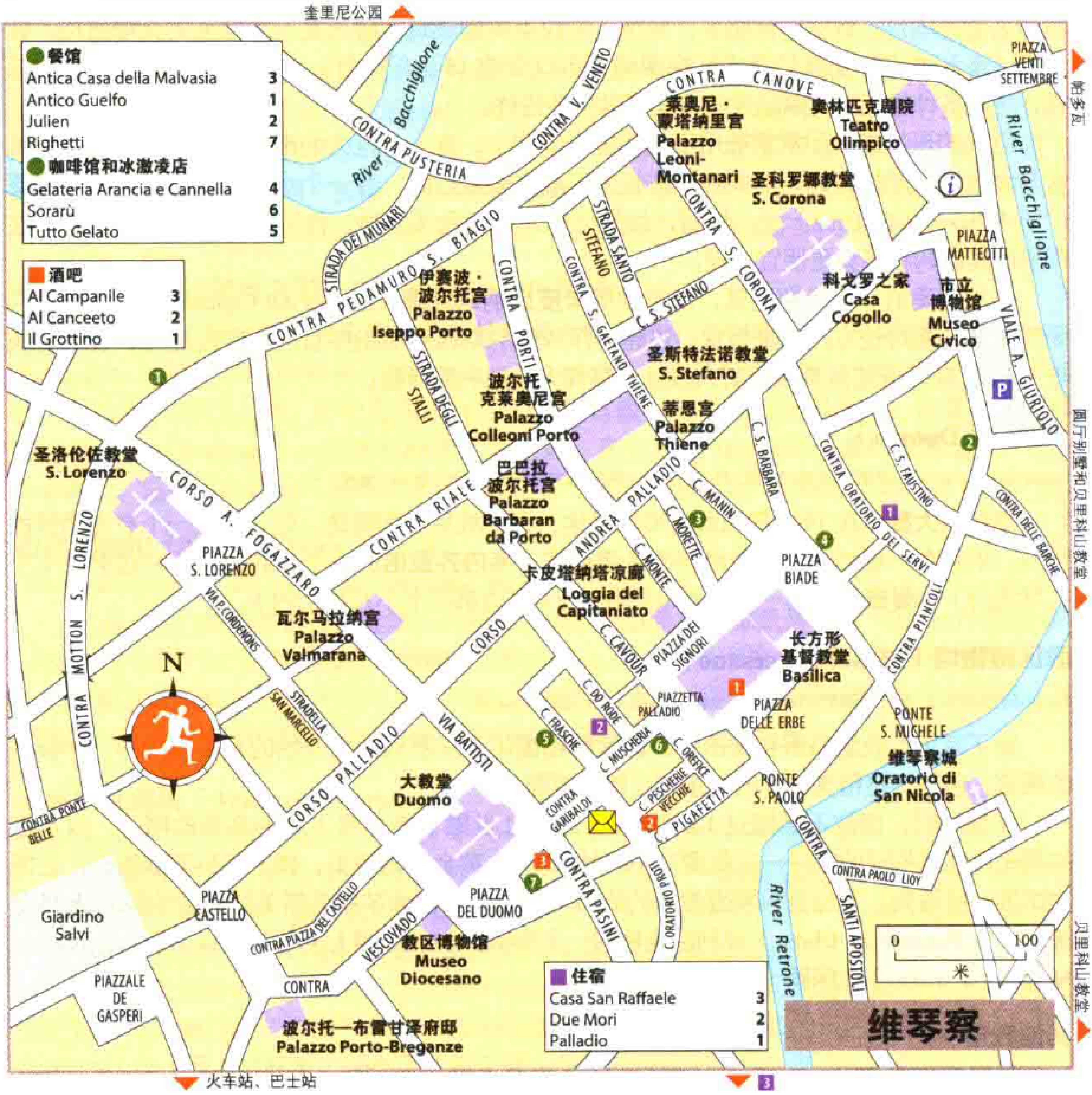
莱奥尼・蒙塔纳皇宫画廊（Gallerie di Palazzo Leoni Montanari）

Contra S. Corona 25・周二至周日 10:00~18:00・€5，或持 Musei 卡・palazzomontanari.com

与圣科罗娜教堂相对的尽头，巴洛克式建筑**莱奥尼・蒙塔纳里宫**收藏着一批来自威尼托的艺术品，展览在一系列有壁画的房间里。其中，18 世纪的油画最有看头，包括卡纳莱托、瓜尔迪和提埃波罗的作品，而有一批非凡的、充满表现力的俄国肖像画。

MUSEI 卡

要参观市立博物馆、奥林匹克剧场和自然与考古博物馆，你将需要购买 €8.5 的 Musei 卡（一张家庭卡 €12），它还允许你进入莱奥尼・蒙塔纳里宫、教区博物馆和复兴运动和抵抗博物馆。Musei 卡可以在奥林匹克剧场和复兴运动博物馆购买，三天内有效。



沿孔特拉·波尔蒂路（Contrà Porti）

帕拉第奥的更多杰作可以在**孔特拉·波尔蒂路**或其周边看到，它从帕拉第奥大道出发向北延伸。**蒂恩宫**（Palazzo Thiene）（Contra S. Gaetano Thiene 11；周三至周五 9:00~17:00，7 月和 8 月关闭；在 ☎ 0444 339 989 Ⓦ palazzothiene.it 上提前预订，免费进入），根据建造的原计划它要占据下至帕拉第奥大道的整个大楼，但最后工程没有进一步扩展，只是为现有的 15 世纪建筑增加了这个耳房。

面对蒂恩宫的是**巴巴拉·波尔宫**（Palazzo Barbaran da Porto）（开放时间和进入费用根据展会的不同而不同 Ⓦ cisapalladio.org），里面设有帕拉第奥的建筑研究所并常常有一流建筑师参与极好的展会。

在孔特拉·波尔蒂路上突出的建筑是 14 世纪的**波尔托·克莱奥尼宫**（Palazzo Colleoni Porto）（19 号）和与帕拉第奥大道邻接的**伊赛波·波尔托宫**（Palazzo Iseppo da Porto），在蒂恩宫建成后几年设计。平行的 A. Fogazzaro 街以瓦尔马拉纳宫（Palazzo Valmarana）（16 号）是帕拉第奥主要建筑巡游的最后一站，这是他的设计中最古怪的。注意正立面侧面巨大的灰泥塑像，矗立在你以为是圆柱的位置有圆柱在那里。

孔特拉·波尔蒂路带你朝普斯特拉亚桥（Pusteria Bridge）和**奎里尼公园**（Parco Querini）（每天 8:00~ 日落）行进，它是该城最大的绿色区域，因为一座装饰性的小山丘而显得十分活泼，这座山丘上生活着鸭子、兔子和孔雀。

郊区——贝里科山教堂和别墅

1426 年，维琴察受到了黑死病的打击，在瘟疫爆发过程中，据说圣母玛利亚在贝里科山（该城南边的小山）的顶点出现了两次，宣布该城被解救。后来，人们在她出现的地方建造了小礼拜堂，并成了一个朝圣地，而 17 世纪末，它被现在的贝里科山教堂所取代。

贝里科山教堂（Basilica di Monte Bérico）

Viale X Giugno・每天 8:00~12:30、14:30~18:00・免费・从市中心出发步行大约 30 分钟，乘出租车不到 10 分钟；FTV 巴士 6 路大约每小时一班，从巴士站向上运行到小山；只在周日，巴士 18 路从罗马大街（Viale Roma）出发更频繁地运行，路从车站通向中心

乘巴士的朝圣者定期抵达这里，而贝里科山教堂有光泽的内饰保持得窗明几净，以接待他们。那些寻找艺术满足感的人应进入教堂欣赏曼泰尼亚的《圣母怜子图》（Pietà）（在半圆形后殿右侧的小礼拜堂内）和委罗内塞的《圣大贵格利的晚餐》（The Supper of St Gregory the Great）（在食堂内）——后者为收藏于威尼斯学院美术馆内的《利瓦伊家的盛宴》的原型，1848 年被奥地利军队用于刺刀练习。附近的小型复制品显示了野蛮人破坏文物古迹的恶劣行径，以及随后的修补者做出的大量工作。

复兴运动和抵抗博物馆（Museo del Risorgimento e della Resistenza）

Viale X Giugno 87・周二至周日 9:00~13:00、14:15~17:00・€3，或凭 Musei 卡进入

继续朝山顶走，可以来到**复兴运动和抵抗博物馆**，过了长方形基督教堂再走大约 10 分钟。该博物馆设有令人印象深刻的展览，特别要注意维琴察在 19 世纪中叶对奥地利人抵抗和一个世纪后反法西斯主义阿尔卑斯山战士的努力抗争。但对于很多游客来说，最大的吸引力是广阔且树木繁茂的**公共用地**（周二至周日：10 月至次年 3 月 9:00~17:30，4 月至 9 月 9:00~19:30；免费），它们就位于主建筑 Guiccioli 别墅下面的斜坡上。

瓦尔马拉纳别墅（Villa Valmarana）

Stradella dei Nani 87・3 月中旬至 11 月初周二至周日 10:00~12:30、15:00~18:00・€9

从长方形基督教堂出发步行 10 分钟是**瓦尔马拉纳别墅**（又称作 ai Nani）——往回走下山，沿 M. D'Azeglio 大街走 100 米，然后向右转进入鹅卵石铺面的 S.Bastiano 大街，终点便是别墅。这是一所普通房子，由于詹巴迪斯塔和詹多梅尼科・提埃波罗的装饰而特别。顺便说一下，Nani 的意思是“侏儒”，在你看到花园围墙时就会明白原因了。

该别墅有两部分：一部分是**公寓**（Palazzina），包含 6 个房间，有由詹巴迪斯塔以其典型艺术技巧绘制的壁画（在入口，有人会交给你关于油画的一个简短介绍）；另一部分是**旅馆**（Foresteria）其中一个房间的壁画由詹巴迪斯塔绘制，6 个房间的壁画出自詹多梅尼科之手——他的爱好与他的父亲相比并不太高雅。

入口左边是曾经的马车房，现在已经变成一个**咖啡馆**（周二至周日 11:00~14:00、16:00~18:00）。

圆厅别墅（La Rotonda）

Via della Rotonda 45・别墅：3 月中旬至 11 月初周三和周六 10:00~12:00、15:00~18:00；庭院全年在周二至周日相同时间开放・既包括别墅也包括庭院 €10，只有庭院 €5

从瓦尔马拉纳别墅出发，沿着狭窄的瓦尔马拉纳大道（Strada Valmarana）下斜坡，就到了欧洲被模仿最多的建筑之一——帕拉第奥的**圆厅别墅**。这座别墅在帕拉第奥设计的众多别墅中是独特的，因为设计它不是作为一个农庄的主建筑，而是一个亭子，在其中娱乐和赏景。只有绕着被丰富装饰的房间走一走，才能完全体会圆厅别墅设计的微妙；它给人一种仿佛广场一样对称的强烈印象，实际上它有一个明确的主轴。除非你是一名学建筑的学生并真的想从近距离仔细观察这些墙，否则，这里的花园完全可以忽略，因为它仅仅是草和沙砾的一个狭窄地带。

抵达和旅游信息 维琴察

乘火车 车站在历史中心区西南段，约 10 分钟步行路程。

目的地 威尼托自由堡（每天 16 列，30~40 分钟）；奇塔代拉（每天 15 列，25 分钟）；米兰（每天 25 列，1 小时 50 分钟 ~2 小时 40 分钟）；帕多瓦（每 20 分钟 1 列，15~30 分钟）；蒂恩（每天

20 列，25 分钟）；特雷维索（每小时 1 列，45 分钟~1 小时 15 分钟）；威尼斯（每 30 分钟 1 列，45 分钟~1 小时 20 分钟）；维罗纳（每 30 分钟 1 列，25~60 分钟）。

乘巴士 巴士终点站在火车站旁边。

目的地 巴萨诺（每小时 1 班，1 小时）；帕多瓦（每 30 分钟 1 班，30 分钟~1 小时）。

旅游局 主要的旅游局办事处在到奥林匹克剧场的入口旁（Piazza Matteotti 12；每天 9:00~13:00、14:00~18:00 ☎0444 320 854）；此外，还有另一个稍小的办事处（Piazza dei Signori 8；每天 10:00~14:00、14:30~18:30）。

6

住宿

维琴察是一个大型会议目的地，很多**酒店**位于缺乏特色的郊区。因此，你在预订时要仔细核对酒店地址。如果你想住在市中心，就要提前预订，特别是在会议期间——1 月、5 月和 9 月。还要注意有一些地方 8 月不营业。

Casa San Raffaele Viale X Giugno 10 ☎0444 545 767 Ⓦalbergosanraffaele.it 这个令人愉快的两星级酒店是城中心范围内最便宜的，但离中心要走半小时，它就在贝里科山上的长方形基督教堂下面。一些房间有极好的北边的山景。€65

★ **Due Mori** Contrà Do Rode 26 ☎0444 321 886 Ⓦhotelduemori.com 这个位于绅士广场旁边的友好的酒店，虽然只是个二星级酒店，但感觉比二星级好。房间宽敞（特别是路对面附属建筑里的那些），并有令人愉快的新艺术风格家具。主酒店里的房间没有电视并且会便宜 €15；有三个没有独立浴室的房间更便宜。€125

Palladio Contrà Oratorio dei Servi 27 ☎0444 325 347 Ⓦhotel-palladio.it 这个友好、非常时髦的四星级酒店就坐落在中央广场外的一条安静的街道上。其 23 个房间有基本的现代化家具，包括舒服的日本床垫和壁挂电暖器，看上去像抽象的油画。在顶层的 302 号房间有最大的阳台。€170

餐饮

维琴察不是威尼托城市中最活泼的，但这里晚上的氛围是热闹而令人愉快的。有很多当地市民聚集在绅士广场上或者仅仅在帕拉第奥大道来回漫步，如果你也在这些人群之中，你会发现那里有很多**酒吧**和**咖啡馆**。虽然有几个**餐馆**在市中心，但标准很高，这意味着你将需要预订或早点到达。很多地方到 23:00 会关闭厨房，而很多在 8 月完全关门。维琴察最受欢迎的特色菜包括 baccalà alla Vicentina（浸在牛奶和油中的干鳕鱼）和 sopressa，它是一种意大利腊肠，一般与一部分烤玉米糊一起吃。

咖啡馆和意式冰激凌店

★ **Gelateria Arancia e Cannella** Piazza delle Biade18 这里有城内最好的冰激凌，获奖口味融合了肉桂和橙子，这也是店名的由来。每天 10:00~22:00

Soraru Piazzetta Andrea Palladio 17。这是一个独特的经常很久的饼店 - 咖啡馆，它在长方形基督教堂的阴影里。你可以在里面的酒吧或其坐在户外桌子的旁享用一杯咖啡和蛋糕。7:30~12:30、16:00~19:30；周三不营业

Tutto Gelato Contrà Frasche del Gambero 26 ☎0444 545 378 这是一个高价意式冰激凌店，有丰富的品种可以选择。因其马苏卡彭芝士和榛实滋味而有名。周二至周日：4 月中旬至 10 月 10:00~23:30，11 月至次年 4 月中旬 10:00~20:30

餐馆

Antica Casa della Malvasia Contrà delle Morette 5 ☎0444 543 704 这个熙熙攘攘的、宽敞的餐馆就在绅士广场的外边，是一个受欢迎的廉价选择。有一个便宜的午餐菜单（头菜 €4，主菜 €5.5），此外隔壁还有一个活泼的酒庄。周二至周日 12:00~14:30、19:00~23:00

★ **Antico Guelfo** Contrà Pedemuro S. Biagio 92 ☎0444 547 897 Ⓦanticoguelfo.it 这里提供极好的美食家食物，厨师弗朗西斯科是无麸质烹饪方面的专家，并在他发明的菜中利用了多样性的谷物，诸如荞麦薄烤饼加干酪和蜂蜜（一道极可口的头盘）等。周一至周六 19:00~23:00

Julien Contrà Jacopo Cabianca 13 ☎0444 326 168 这是一个活泼的现代餐馆 - 酒吧，位于马泰奥蒂广场外。菜单有各种有趣的组合，诸如黑馄饨加鱼和生姜等。而这里的顾客从啜饮开胃酒，打扮时尚的年轻人到与其孩子一起就餐的家庭。周四有现场音乐表演。周一至周六 10:30~15:00、17:00~次日 1:00/2:00（厨房 19:30 开门）

Righetti Piazza Duomo 3 ☎0444 543 135 这里比自助式销售餐馆的平均水平舒适，并是一个持续受到当地人特别喜爱的地方。可以说 Righetti 是最诚实定价的典型，在这里你享用一顿丰盛的膳食仅需支付 €10~15。周一至周五 12:00~14:30、19:00~午夜，周六 1:00 关门

酒吧

Al Campanile Contrà Fontana 2 这个传统的酒庄曾经是一个酒吧，已占据这里达 300 年，它提供一系列广泛的葡萄酒，搭配丰富的三明治。每天

右页图从上到下依次为：圣马可大教堂的风景，威尼斯（见 p.329）；圣乔凡尼和保罗大教堂，威尼斯（见 p.350）>





8:00~22:00

★ **Al Canceeto** Stradella dei Tre Scalini 5　这是一个优雅、紧跟潮流、备受欢迎的餐馆，外面的桶是它存在的唯一线索。这里的音乐很好，还提供比萨和三明治。周一至周四 7:00~14:30、16:00~21:00，周五和周六直到午夜

★ **Il Grottino** Piazza dell'Erbe 2　这是一个有美感的、朦胧的地下室酒吧，在长方形基督教堂下面，桌子摆到了人行道上。它是开胃酒时间的精选酒吧，有丰富的起泡酒酒单、一系列优质葡萄酒和一些小食，但没有咖啡。这里还有音乐。17:00~1:30；周二不营业

维罗纳（Verona）

温和的城市**维罗纳**比威尼托区内除了威尼斯外任何地方的风景都多，它拥有大量罗马遗址和坐落着粉红色调的中世纪建筑的街道。可以毫不夸张地说，莎士比亚把大多数人带到这里：因为该城是莎士比亚所写的《罗密欧与朱丽叶》的发生地，吸引了很多人来看这个伟大的虚构浪漫史的现场。它还主办该地区重大的文化活动之一，届时，罗马竞技场完全成为了一个举办户外歌剧节（见 p.393）的地方。然而，与威尼斯不同，维罗纳不依靠旅游业，而其经济成功在很大程度上是由于其重要的交通位置。维罗纳正好处在从德国和奥地利到意大利中部，和从意大利西部到威尼斯、的里雅斯特的重要线路的交叉口上。市民的消费能力比较强，街头生活氛围轻松愉快，这也成为维罗纳最吸引人的地方之一。

简史

维罗纳作为**罗马**的一个殖民地，最初的发展同样得益于其横跨主要交通线的地理位置。在罗马帝国瓦解后的一段时期，维罗纳日渐衰落，随后在东哥特人统治下的复兴，东哥特人的继任者是弗兰克斯人，到了 12 世纪，维罗纳已经成为一个城邦，而在后面的世纪里，随着斯卡利杰人崛起，其独立存在接近顶点。残忍的斯卡利杰人同时也是艺术的有力赞助者，维罗纳很多最好的建筑都始于他们的统治。

随着斯卡利杰王朝垮台，一个时期的剧变紧随而至，米兰的吉安·加拉佐·维斯康提开始控制这座城市。1405 年，维罗纳被并入威尼斯帝国当由威尼斯统治直到拿破仑抵达。维罗纳的历史从那以后就处于威尼斯的阴影之下。

老中心（Old centre）

从火车站出来，经过维罗纳的南门——**新门**（Porta Nuova），来到长长的新门大道（Corso Porta Nuona）上，它在**布拉广场**（Piazza Bra）有城垛的拱门前结束。这里坐落着维罗纳最巨大的罗马遗迹——**竞技场**，标志着老城的边缘。老城偎依在阿迪杰河的弯道里，古罗马城镇广场周边的一个整洁的街道网在其上交叉往来。

竞技场（Arena）

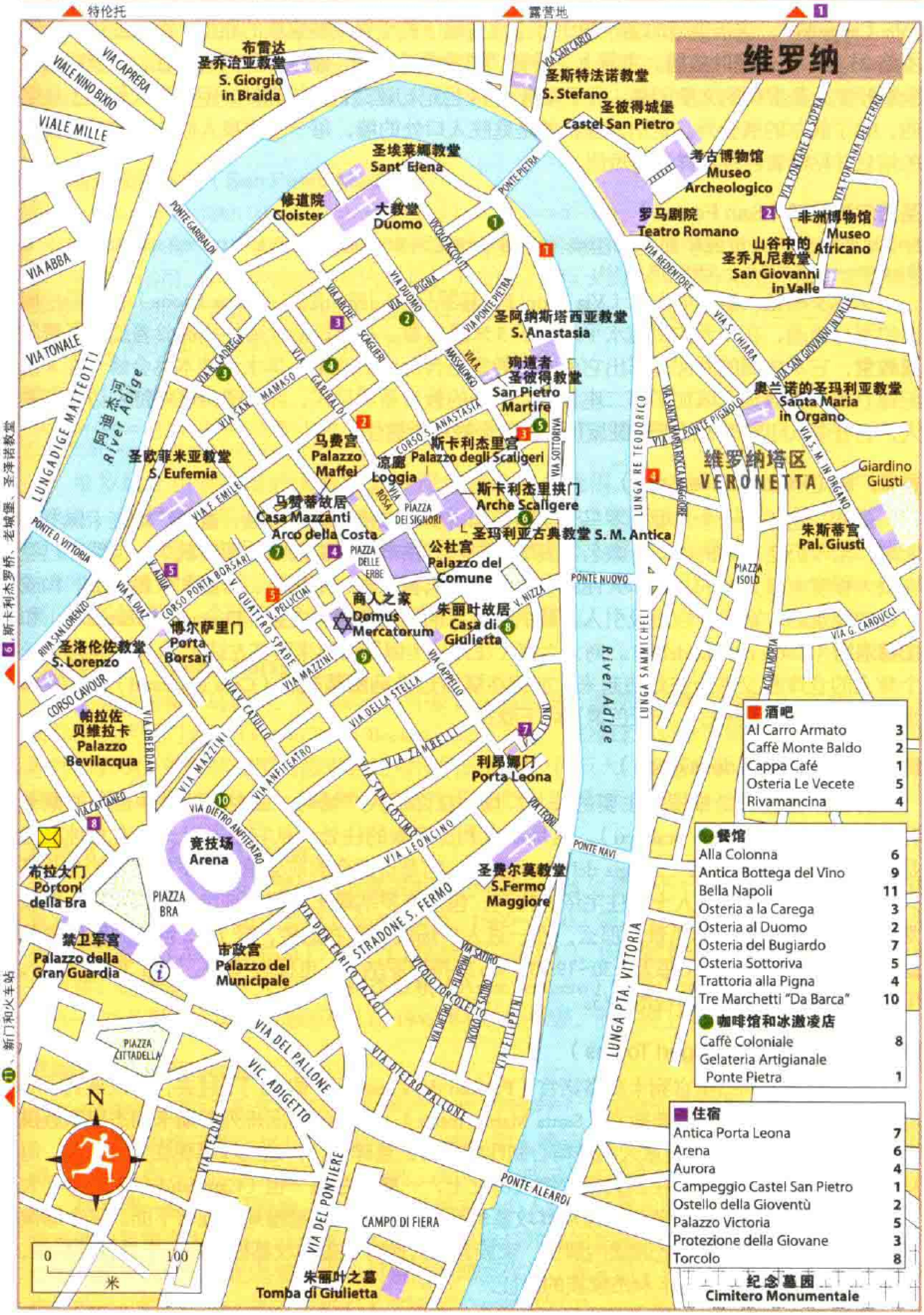
Piazza Bra・周一 13:30~19:30，周二至周日 9:00~19:30，但在 7 月和 8 月的歌剧季过程中 15:30 关闭・€6，或持维罗纳卡；10 月至次年 5 月每月的第一个周日 €1

虽然始建于公元 1 世纪，但**竞技场**却在异常条件下幸存至今——尽管在 12 世纪的地震中差一点儿破坏了其外墙的四个拱门。

不过，其内饰几乎没有被震动破坏。过去曾经有大约 2 万人挤满长凳子看角斗士比赛。今天，大批的观众来这里只是为了欣赏宏大的歌剧演出（见 p.393）。关于它的规模，最初的

Biglietto Unico 卡和维罗纳卡

一张 biglietto unico 卡的费用是 €5，允许参观圣齐诺教堂、大教堂、圣阿纳斯塔西亚教堂和圣费尔莫教堂。该票可以在这些教堂的任何一个购买，单独进入其中之一收费 €2.5（Ⓦ chieseverona.it）。如果你的行程安排非常紧凑，推荐购买**维罗纳卡**（Ⓦ veronacard.it），它可以进入上面列举的所有景点，加竞技场、朗贝尔蒂塔、老城堡、朱丽叶故居、朱利叶之墓、罗马剧场和考古博物馆，以及在城市巴士上免费旅行。两天的票费用 €15，五天 €20。你也可以在 tabacchi（烟店）、旅游局办事处和博物馆及历史遗迹处购买，尽管有时可能没有票。注意，很多博物馆周一早晨不开放，而大多数售票处在正式关闭时间前 30~45 分钟关门。



测量是大约为 152 米 ×123 米，因此它是第三大罗马圆形剧场，竞技场还是一处不可思议的风景，从其 44 层粉红大理石顶端能够欣赏到非常好的城市全景。

朱丽叶故居（Casa di Giulietta）

Via Cappello 23 · 周一 13:30–19:30，周二至周日 9:00–19:30 · €6，10 月至次年 5 月每月的第一个周日 €1

位于竞技场北边的**马兹尼大街**（Via Mazzini）是一条狭窄的、禁止车辆通行的街道，两边布满了出售服装、鞋和珠宝的商店。尽头左转通向香草广场，而向右转带你进入**卡佩罗路**

（Via Cappello），这条街道的名字源于莎士比亚笔下的卡普莱特家族的原型。而在左边，卡佩罗路 23 号，是**朱丽叶故居**。实际上，尽管“凯普莱特”和“蒙太古”的确存在，但罗密欧与朱丽叶完全是虚构的文学创造。房子本身于 14 世纪初建造，保护完好，但在很大程度上是空的，除了偶尔的展会外。更引人注目的是庭院入口处的墙，每一寸都被人们涂画着表示爱情的信息并粘贴着各种各样爱的短信。

圣费尔莫教堂（San Fermo）

6

3 月至 10 月周一至周六 10:00–18:00，周日 13:00–18:00；11 月至次年 2 月周二至周六 10:00–13:00、13:30–17:00，周日 13:00–17:00 · €2.5，或持 biglietto unico/ 维罗纳卡——见框中内容，p.414

卡佩罗路通入里昂尼大街（Via Leoni），其罗马大门里昂尼门（Porta Leona）和一段挖掘出的罗马街道，在今天的街道水平线以下 3 米暴露着。在里昂尼大街尽头高耸着红砖**圣费尔莫教堂**，它不协调的外部暴露出它由两个教堂结合而成的迹象。洪水迫使本笃会修士在 8 世纪建立的一座教堂上填加了第二座教堂。下面的教堂是罗马式，你从唱诗班席位左边可以进入，它有令人印象深刻的低矮圆屋顶，有时会被展会遮住。

香草广场（Piazza delle Erbe）

最初，这里是一个主要的罗马十字路口和古罗马城镇广场的遗址，**香草广场**在卡佩罗路北端，至今仍是该城的中心。像名字表明的那样，该市场过去通常主要卖蔬菜，但现在已经在很大程度上被丑陋的、半永久性的货摊接管，出售衣服、纪念品、古董和快餐食品。构成广场的建筑的丰富多样性更吸引人。最引人注目的建筑是**商人之家**（Domus Mercatorum）和**加德洛塔**（Torre del Gardello）。商人之家（在你从卡佩罗路出来时在左边）于 1301 年作为一个商人的仓库和交易所被建造起来。加德洛塔右边是**马赞蒂故居**（Casa Mazzanti），它的 16 世纪壁画最好在天黑后，在暖色聚光灯下欣赏。

绅士广场（Piazza dei signori）

绅士广场过去是维罗纳主要的公共广场。在你进入广场时，面对你的是中世纪的**斯卡利杰里宫**（Palazzo degli Scaligeri），这是斯卡利杰家族的住处；从它出发以一个右角伸展的是 15 世纪的**市政会凉廊**（Loggia del Consiglio），它是市议会的前会馆和维罗纳突出的文艺复兴初期建筑。罗马著名人士的住宅依次排列，包括维罗纳最杰出的本地诗人加塔拉斯。要欣赏该城使人眼花缭乱的风景，那么，你一进入广场就要向右急转，登上 12 世纪的**朗贝尔蒂塔**（Torre dei Lamberti）（每天 8:30~19:30；€6 或持维罗纳卡，电梯加 €1）。它有 368 个台阶，但一部电梯可带你走完路程的 2/3。

斯卡利杰里坟墓（Scaligeri Tombs）

从连接斯卡利杰里宫到卡皮塔诺宫（Palazzo del Capitano）的拱门下过去，可以来到小巧的罗马式教堂圣玛利亚古典教堂（Santa Maria Antica），在它的前面排列着**斯卡利杰里家族拱门**（Arche Scaligeri），这是意大利最精心制作的哥特式墓碑之一：这些坟墓现在关闭重建，但从街道上可以看见部分。在到教堂的侧入口之上，一尊**格兰德一世**（Cangrandel I；绰号“大人物”，死于 1329 年）的骑马雕像从其坟墓的金字塔形顶上直瞪瞪地注视着下面。这个雕像是一个复制品，原件正在老城堡内展览。家族其余人的有罩盖的坟墓被围在一个熟铁栅栏里，以梯状主题装饰，这是斯卡利杰家族的象征。

马斯蒂诺一世（Mastino I；绰号“獒犬”，死于 1277 年），该王朝的奠基人，埋在靠着教堂墙壁的一座简单的坟墓里。马斯蒂诺二世（死于 1351 年）安葬于入口左边，在最华丽的坟墓——**康西纽利欧**（Cansignorio；绰号“优胜者”死于 1375 年）之墓的对面。

圣阿纳斯塔西亚教堂（Sant'Anastasia）

Piazza Sant'Anastasia · 3 月至 10 月周一至周六 9:00–18:00，周日 13:00–18:00；11 月至次年 2 月周二至周六 10:00–13:00、13:00–17:00，周日 13:00–17:00 · €2.5，或持 biglietto unico/ 维罗纳卡

经过斯卡利杰家族拱门，并沿圣彼得大街（Via San Pietro）左转，是**圣阿纳斯塔西亚教堂**，这是维罗纳最大的教堂。它从 1290 年开始兴建并在 1481 年完成，建筑风格主要是哥特

式的，底部是罗马式的。围绕着大门的 14 世纪《新约》场景雕刻是其赤裸的外部最引人注意的特点；内饰的重点是皮萨内洛绘制的优美的彩色壁画《圣乔治和公主》(St George and the Princess)，高高地挂在圣坛右边的小礼拜堂之上。在这个作品中，通常威严的圣徒被描绘成了一个花花公子。

殉道者圣彼得教堂 (San Pietro Martire)

Piazza Sant'Anastasia · 周三至周五 14:00~18:00，周六和周日 10:00~12:00、14:00~18:00 · 免费

在小广场的一边，面对圣阿纳斯塔西亚教堂矗立着**殉道者圣彼得教堂**，自其被拿破仑洗劫后被改作俗用。教堂内饰的重点内容是位于东墙上的巨大的 16 世纪半圆壁壁画。那是维罗纳最奇怪的图画，它是对圣母玛利亚的圣母升天的一个讽喻，尽管一批奇异的动物似乎与一个看上去很困惑的圣母玛利亚的联系甚为细微。

大教堂 (The Duomo)

Piazza del Duomo · 3 月至 10 月周一至周六 10:00~17:30，周日 13:30~17:30；11 月至次年 2 月周二至周六 10:00~13:00、13:30~次日 4:00，周日 13:30~17:00 · €2.5，或持 biglietto unico/ 维罗纳卡

维罗纳红白条外观的**大教堂**就在河道弯曲部分周围，经过罗马的彼得拉桥 (Ponte Pietra)。他于 1187 年被奉为圣徒，在底部是罗马式，向上发展成为哥特式。两个门道建于 12 世纪的——寻找南门廊上的约拿与鲸鱼的故事，及罗兰和奥利弗的雕像，他们是查理曼大帝的两个骑士，在西边。左边第一个小礼拜堂里，提香的一幅《圣母升天》(Assumption) 占据了由圣维诺的一个建筑，此外，他还设计了唱诗班席位。

博尔萨里门 (Porta Borsari)

除竞技场和罗马剧场，维罗纳令人印象最深刻的罗马遗迹就是**博尔萨里门**，它在 Diaz 大街与博尔萨里门大道 (Corso Porta Borsari) 的交叉点，这座建筑对维罗纳成文艺复兴时期建筑师的影响，就如同古罗马圆形剧场对他们的影响一样巨大。这是维罗纳最大的罗马大门，题字注明其建造时期是公元 265 年，但它几乎肯定比这个时间古老。

加富尔大道 (Corso Cavour)

从博尔萨里门出发沿繁忙的**加富尔大道**继续前行，28 号是建于 12 世纪，小巧的**圣洛伦佐教堂** (San Lorenzo) (周一至周六 9:00~12:00、15:00~17:00，周日 15:00~18:00；免费)，然后来到**加维凯旋门** (Arco dei Gavi)，建于 1 世纪的罗马凯旋门，因为被拿破仑的军队拆毁，于 1930 年重建。这里是欣赏迷人的**斯卡利杰罗桥** (Ponte Scaligero) 的最佳地点，它由格兰德二世在 1355~1375 年建造。撤退的德国军队在 1945 年将该桥炸毁，而打捞上来的材料被用于其重建。

老城堡 (Castelvecchio)

Corso Castelvecchio 2 · 周一 13:30~19:30，周二至周日 8:30~19:30 · €6，或持维罗纳卡；10 月至次年 5 月每月第一个周日 €1

老城堡由格兰德二世在大约相同时间委托别人建造，并成为维罗纳后来的统治者的要塞。1925 年作为城市博物馆开放，在第二次世界大战过程中被轰炸损坏。

格兰德一世的骑马塑像，从他的坟墓移来，引人注目地展示在一个户外底座上。近距离观察他的表情令人困惑，这个笨蛋的露齿笑很难与残忍的军阀的形象联系在一起。博物馆的油画收藏中比较突出的是雅各布・贝里尼的两幅作品、乔凡尼・贝里尼的两幅圣母像、皮萨内洛的另一幅圣母像、委罗内塞的《耶稣落下十字架》(Descent from the Cross)、提香的《耶稣诞生》(Nativity)、一幅洛托的肖像画及詹巴迪斯塔和詹多梅尼科・提埃波罗父子的作品。然而，参观这座博物馆真正的乐趣是围绕着中世纪作品漫步，这些作品大多是由中世纪末期的无名艺术家创作的美丽雕刻和壁画。

圣泽诺马焦雷教堂 (Basilica di San Zeno Maggiore)

Piazza San Zeno · 3 月至 10 月周一至周六 8:30~18:00，周日 13:00~18:00；11 月至次年 2 月周二至周六 10:00~13:00、13:30~17:00，周日 13:00~17:00 · €2.5，或持 biglietto unico/ 维罗纳卡

在老城堡西北 1 千多米是**圣泽诺马焦雷教堂**，它是北意大利地区最重大的罗马式教堂

之一。早在5世纪，一座教堂就在这里建立，位于该城守护神的坟墓之上。但现在的建筑及其钟楼建于12世纪前半叶，增建工作持续到14世纪末。巨大的玫瑰花窗上是命运之轮图案，与其华丽的大门一样，始于12世纪。门楣上的浮雕代表着月份，你可以找找圣泽诺践踏魔鬼图案。门上奇特的青铜嵌板描绘的是《圣经》内容和《圣泽诺的奇迹》(Miracles of San Zeno)，其风格深受拜占庭艺术的影响。左边的嵌板大部分来自大约1100年，而右手边的嵌板大多数始于1世纪左右。在教堂高耸的内部，最引人注目的是高坛之上由曼泰尼亚绘制的色彩明亮的《圣母和圣徒们》(Madonna and Saints)。

阿迪杰河对面（Across the Adige）

在河的远端，维罗纳塔区（Veronetta）有一个更宽敞的感觉，而它也有维罗纳最好的景色，包括罗马遗迹、迷人的教堂和宁静的正义花园。

布雷达圣乔治亚教堂（San Giorgio in Braida）

Lungadige San Giorgio 6・每天 7:30~11:00、17:00~19:00・免费

在加里波第桥（Ponte Garibaldi）的另一边，沿着堤防或穿过公共花园，就可以到达**布雷达圣乔治亚教堂**。在艺术作品收藏方面，它是维罗纳的教堂中最丰富的。有一幅丁托列托的《洗礼》(A Baptism) 悬挂在门上，而主圣坛，由圣米凯利设计，加入了保罗・委罗内塞的一个绝妙作品——《圣乔治的殉难》(The Martyrdom of St George)。

圣斯特法诺教堂（Santo Stefano）

Scaletta Santo Stefano 2・每天 9:00~12:00、16:00~18:00，周二下午关闭・免费

沿堤防从圣乔治出发到令人愉快的罗马式**圣斯特法诺教堂**是一段短暂的步行路。它是该城最老的教堂之一，在5世纪建立，但现在的外貌完成于12世纪；后来增加的内容包括16世纪壁画和不太相称的巴洛克式小礼拜堂。

罗马剧院和考古博物馆（Teatro Romano&Museo Archeologico）

Regaste Redentore 2・周一 13:30~19:30，周二至周日 8:30~19:30・€4.5，或持维罗纳卡；10月至次年5月每月的第一个周日 €1

沿河步行过彼得拉桥（Ponte Pietra），就来到了建于公元前1世纪的**罗马剧场**。现在有很多部分被修复过来，主要用于音乐会和演出活动（见 p.393）。**考古博物馆**占据一个老女修道院建筑，可通过电梯抵达，其收藏特点是大量希腊、罗马和伊特鲁里亚文物，包括一个高贵的罗马青铜头像。从其顶层有壁画的古老小礼拜堂看到的风景非常优美。

奥兰诺圣玛利亚教堂（Church Santa Maria in Organo）

Piazzetta Santa Maria in Organo 1・每天 8:00~12:00、14:30~18:00・免费

在维罗纳塔区中心，坐落着**奥兰诺圣玛利亚教堂**，拥有被瓦萨里称赞为“意大利最好”的唱诗班席位。这个唱诗班席位建于1490年，其上的镶嵌细工是一个叫弗拉・乔凡尼的本笃会修士的作品，其在精度和透视画法的利用方面着实令人惊讶。更多他的作品收藏于圣器收藏室里，而在地下幕室里，你可以看到二次使用的乱七八糟的罗马圆柱。

正义花园（Giardino Giusti）

Via Giardino Giust 2・每天：4月至9月 9:00~20:00，10月至次年3月；9:00~日落・€6

离奥尔加诺的圣母教堂很近，你将发现意大利最精美的正式花园之一——**正义花园**，在1570年由康特・奥古斯蒂诺・朱斯蒂创造。花园在过去几年里曾经面临一个不确定的未来，因为在外交官朱斯托・朱斯蒂去世后，其所有权传给不少于20个朱斯蒂家族的成员。在一些继承人之间的长期争斗后，整个庄园包括庭院加壮丽的朱斯蒂宫（Palazzo Giusti）不对公众开放）——已经待售。传闻说它将成为一个豪华酒店甚至一个赌场。现在，花园的喷泉和有遮蔽的角落继续提供着该城最舒适的离开街道的避难所。歌德和莫扎特都曾到访此地，并对此地留下了很深刻的印象。

抵达和周边交通

乘飞机 维罗纳的Valerio Catullo机场在自由镇（Villafranca），距离12千米；定期ATV巴士（7:00~23:30每20分钟1班；€6）前往新门火车站，靠近市中心。

乘火车 从主火车站（维罗纳新门）出发到布拉广场（Piazza Brà）步行需15分钟。

目的地 米兰（每30分钟1列，1小时20分钟~2小时）；帕多瓦（每30分钟1列，45分钟~1小时20分钟）；威尼斯（每30分钟1列，1小时10分钟~2小时20分钟）；维琴察（每30分钟1列，25分钟~60分钟）。

乘巴士 当地巴士从火车站外出发。票可以在上车前花€1.1从月台A旁边的机器购买，或者从火车站售票厅内的tabacchi（烟店）购买，或者在车上花€1.5买，还可以花€10乘十次或花€3.5买一张一天的通行证。

自驾 有标记清晰的停车场，就在维罗内塔区的布拉广场前面和在Isolo广场，或者在河对面，在圣斯特法诺教堂那边有免费停车。

骑自行车 可以从Zanchi租自行车，靠近博尔萨里门（Corso Cavour B/A ☎045 800 5681 🌐ciclizanchi.it；周一15:30~19:30，周二至周六9:00~12:30和15:30~19:30；€5/小时，之后€1/小时）。

旅游信息

旅游局 在布拉广场旁边，位于老城墙内，刚过市政宫（Via Clegli Alpini 6；周一至周六9:00~19:00，周日10:00~16:00 ☎045 806 8680 🌐tourism.verona.it）。除了提供信息外，它还组织徒步旅游，经营酒店预订服务，并可以预订竞技场的票。

住宿

维罗纳酒店价格的高峰期包括歌剧季（6月底到9月初）和秋季的各种商品交易会。不管你什么时候来，都要提前很长时间预订房间。旅游局办事处也经营酒店预订服务。

Antica Porta Leona Via Corticella Leoni 3 ☎045 595 499 🌐anticaportaleona.com 这个非常优致的酒店提供雅致大方的标准间以及5个歌剧主题的套房，诸如戏剧性的Tosca，有落地式红窗帘。此外，还有一个游泳池、温泉区和餐馆。€350

Arena Stradone Porta Palio 2 ☎045 803 2440 🌐albergoarena.it 这个小巧的一星级酒店在老城堡旁边（虽然它的名字看起来离竞技场更近），在那里，新的管理人员已经对早餐厅、浴室和全部家具都进行了一些非常必要的改进。€110

Aurora Piazza delle Erbe ☎045 594 717 🌐hotelaurora.biz 2012年的全面修缮把它升级到了一个三星级酒店。例如，所有19个房间现在都有蒸汽淋浴。很多房间可欣赏到香草广场的景色，员工热情且有见识。极好的自助早餐在俯瞰广场的露台上提供。€200

Ostello della Gioventù Salita Fontana del Ferro 15 ☎045 590 360 🌐ostelloverona.it；巴士73路，或19:45后和周日91路 从车站到Isolo广场这个正式的青年旅舍设在16世纪Francescatti别墅的可爱的环境里。它有241张床，包括一些家庭房间（只有双层床）。一些房间的天花板绘有壁画，其他房间有私人露台，很多房间可欣赏到壮观的城市屋顶景色。午夜宵禁时刻为有歌剧票的客人延长。花€8可以吃正餐。宿舍€18，家庭房间每人€20

Palazzo Victoria Via Adua 8 ☎045 590 566 🌐palazzovictoria.com 这是极好的四星级酒店，在博尔萨里门旁边，已经被其新业主改造。该酒店由三个老建筑组成，由一个现代化大厅连接。令人惊讶的是，罗马遗迹也在这里展览。在设施齐全的房间里，有很多中世纪浮雕、石头和壁画。如果你想款待一下自己，可以订较小的套房，里面有天花板壁画和镶木地板，那简直是神话般的享受。淡季有优质的特别服务。€400

Protezione della Giovane Via Pigna 7 ☎045 596 880 🌐protezionedellagiovane.it 简朴但友好的女修道院运营的女性旅馆，宵禁时刻为23:00，但对于有歌剧票的客人可适当延迟灵活性。宿舍€22。双人间每人€27（7月和8月€30）

★ **Torcolo** Vicolo Listone 3 ☎045 800 7512 🌐hoteltorcolo.it 这是一个极其热情的二星级酒店，在竞技场100米内，就在布拉广场旁。它由两姐妹已经经营了30多年，并是歌剧人群特别喜爱的地方，因此要提前预订。€140

露营地

Campeggio Castel San Pietro Via Castel S. Pietro 2 ☎045 592 037 🌐campingcastelsanpietro.com 巴士41路或95路从车站到Marsala大街，然后徒步经过一段陡峭的道路上山。这个令人愉快的、有荫凉的地方在老城墙边上，是靠近维罗纳中心的唯一露营的地方，提供俯瞰城市的绝妙景色。5月至9月开放。帐篷€24

餐饮

自古以来，维罗纳人就有喜爱美食的名声。有一个13世纪的故事是这样说的：当时，城堡的保卫者

一听说围攻者正在烹调 baccalà（干鳕鱼）时，就忘乎所以地打开了大门。你在城里肯定能找到各种好吃的：如果当地特色马肉不合你的口味，那你可以品尝一下当地意大利腊肠、南瓜馄饨或 bigoli（一种手工制作的较厚型的意大利式细面条）。维罗纳最好的餐馆 21:00 后一般都很拥挤，记得预先预订或早点出来。在竞技场季（7 月和 8 月）前后的周里，你可能发现很多餐馆会早早关门或完全不营业，这段时间也是该城休息的时间。要喝点什么，可以前往维罗纳的大量小酒馆（osteria）之一，这是传统的老式酒吧，葡萄酒用玻璃杯装，一杯仅售 €1，搭配有美味的 bocconcini 奶酪（小馅饼和帕尼尼三明治）。最近几年，小酒馆商标已经被较时髦的餐馆（restaurant）取代，使用更现代也更昂贵的设施。

咖啡馆和意式冰激凌店

Caffè Coloniale Piazzetta Viviani 14/C 好品质的蛋糕、便餐和该城最好的热巧克力，在一个仿殖民地环境里，还有一个吸引人的户外露台。每天 7:45~午夜

Caffè Monte Baldo Via Rosa 12 ☎045 803 0579 非常受欢迎的傍晚喝饮料地，由于其美味的 bocconcini 奶酪而出名，这个排满瓶子的餐馆还有简单的意大利面小菜单和 €5~9 的主菜。周二至周日 10:00~15:00、17:00~22:00

Galateria Artigianale Ponte Pietra Via Ponte Pietra 23 在罗马大桥旁边，这个友好的意式冰激凌店提供该城最好的冰激凌。其中，橙子、肉桂及 sachertorte（蛋糕）口味是其特色。每天 14:00~23:00，春季到 19:30；11 月至次年 2 月不营业

餐馆

★ Alla Colonna Largo Pescheria Vecchia 4 ☎045 596 718 这个地方通常挤满有见识的当地人，这里的食物简单、丰盛，分量大且价格合理（€14 菜单）。周一至周六 12:00~15:30（厨房 14:30 关闭）、19:00~次日 2:00（厨房 23:30 关闭）

Bella Napoli Via Marconi 14 这里提供维罗纳最好也最大的比萨饼，半米的比萨饼 €14。在这里吃比萨时，你可以享受与众不同的那不勒斯气氛。你也可以穿过马路，在 11 号的第二家分店里用餐，那里的装修更加现代，并提供餐馆食物。每天 12:00~14:30、18:30~次日 1:00，周五和周六至 2:30

★ Osteria a La Carega Via Cadrega 8 ☎045 806 9248 Ⓦosterialacarega.com 友好的小餐馆，有少数户外餐桌摆在旁边的院子里。供应精选葡萄酒，加极好的 piadine（平面包），大份沙拉，方便午餐和酒吧快餐。周四有爵士乐及其他现场音乐表演。周一 10:00~午夜，周二至周日 10:00~次日 2:00

★ Osteria al Duomo Via Duomo 7/A ☎045 800 7333 这里已经作为一个酒吧存在至少 1 个世纪了，而现在的业主对现代的样子进行了少量妥协。它还提供老维罗纳人特别喜欢的菜，诸如扁平细面条（bigoli）加驴肉酱（sugo d'asino；€8）和炖马肉（pastissada；€15）。这里的装饰格调是各种乐器的一个混合，这是该城最离奇的装饰之一。主人已经在这里经营十多年，服务态度非常好。周一至周六 11:00~15:00、19:00~午夜（厨房 22:30 关闭）

Osteria del Bugiardo Corso Porta Borsari 17/A ☎045 591 869 这是一家小店，提供一系列极好的开胃食物和 crostini（一种面包），以及一些头盘和主菜。其高高的桌子在午餐时间总是挤满吃快餐的当地人。每天 11:00~23:00

★ Osteria Sottoriva Via Sottoriva 9 维罗纳传统餐馆也不比这里更可信：它喧闹，满是当地人，并提供美味的当地特色——在酒吧你将看到马肉 polpette（丸子）和鸡翅，都以非常公道的价格出售。夏季，你可以在外面拱门下的桌前享受良好的进餐气氛。不能预约。10:30~22:30；周三不营业

Trattoria alla Pigna Via Pigna 4 ☎045 800 4080 Ⓦosteriapigna.it 这个雅致的餐馆在当地人和游客中有很好的口碑，这里提供传统菜肴，如炖马肉配玉米粥（€12）和意大利调味饭 all'Amarone，在当地葡萄酒中炖煮（€12）。周二至周日 12:30~14:30、19:00~次日 2:00

Tre Marchetti "Da Barca" Vicolo Tre Marchetti 19/B ☎045 803 0463 在竞技场北边几步距离处，这个家族运营的餐馆非常适合作为歌剧前后享受维罗纳特色膳食的地方，诸如 bigoli 或 Amarone 葡萄酒炖小牛肉。它非常精致，但也非常昂贵，这不令人吃惊，鉴于其良好的位置，预订是必要的。周一至周六 9:30~15:00、18:00~午夜；7 月和 8 月周一不营业

酒吧

Al Carro Armato Vicolo Gatto 2/A 这是维罗纳城内最有美感的餐馆，有一个柜台摆满美味的开胃菜供你选择，诸如 polpette（肉丸子）和 sfilacci（上好的马肉片）。周二至周日 11:00~15:00、18:00~次日 1:00（厨房 22:30 关闭），周日至午夜

Cappa Café Piazzetta Brà Molinari 1/A 就位于罗马大桥下面，这个酒吧的动人特点是其河边地区露台，尽管它总是非常拥挤。7 月至 9 月 9:00~次日 2:00；10 月至次年 6 月 7:30~次日 2:00

Osteria Le Vecete Via Pellicciai 32 ☎045 594 748 有美感的餐馆，有 bocconcini 奶酪的美味选择，还有一个高品质菜单（主菜 €15~20）。其葡萄酒单极好，从便宜的到非常昂贵的都有。周末正餐建议预订。周一至周五 10:30~次日 0:30，周六 10:30~次日 1:30，周日 11:30~次日 0:30

Rivamancina Vicolo Quadrelli 1, Veronetta ☎349 066 0174 Ⓦrivamancina.com 新管理人员已经给这个酒吧的品质提升了一个档次。该酒吧靠近新桥，在阿迪杰河远侧。它以提供鸡尾酒而自豪，而每隔一周周五有现场音乐表演。周二至周日 20:00~次日 2:00

娱乐

音乐和**剧场**是维罗纳文化生活的主要艺术形式。维罗纳的**俱乐部**比威尼斯的活泼得多，但大多数地点在市中心以外。《L'Arena》杂志的 Spettacoli 部分（在每个酒吧都有一本）是了解正在发生的艺术活动信息很好的来源（意大利语）。该城的重要艺术地点列举如下。

竞技场 Piazza Brà Ⓦ arena.it 这个重大的罗马建筑延续了 2000 多年前的繁忙：现在夏季歌剧节、大的摇滚乐活动也在竞技场的日历上突然出现了。如果你坐在石头台阶上较便宜的座位上，最好带一个垫子，或者在那里租一个。关于预订细节见框中内容。

Teatro Filarmonilo Via Dei Mutilati 4 Ⓦ arena.it 当维罗纳的歌剧不在竞技场上演时，就转到这个雄伟的老剧场，就在布拉大门外面。

Teator Nuovo Piazza Viviani 10 Ⓦ teatrostabileverona.it 这里有各种演出和古典音乐表演。

Teator Ristori Via Teatro Ristori 7 Ⓦ teatroristori.org 这个新修复的剧院提供音乐和舞蹈表演。

Teator Romano Regaste Redentore 2 这里的主要夏季活动有芭蕾舞表演和莎士比亚及意大利语的其他剧作家作品演出。一些活动免费，其余的，如果你不介意声音差，可以到剧场旁边的小山上的台阶上隔空欣赏。

6

特雷维索（Treviso）

威尼托尚未被人发现的宝石之一，**特雷维索**是北威尼托的一个理想的出发点。特雷维索在其 1389 年被威尼斯同化前很长时间就是一个重要城镇，很多早期历史的痕迹以下列形式幸存：哥特式教堂、公共建筑和最引人注目的**托马索・达・摩德纳**（1325~1379）的油画。摩德纳是乔托去世后紧接着的年代里北意大利的重要艺术家。特雷维索被 16 世纪城墙围绕的城镇风光也很迷人，长门廊和有壁画的房子的正立面这里的很多街道带来了与该地区其他城镇截然不同的风情，而漫步迷宫般的后街小巷和蜿蜒的运河是消磨一两个小时的一种令人愉快的方式。特雷维索在两次世界大战过程中都受到强烈打击，而 1944 年耶稣受难节的一次轰炸袭击就将一半城市建筑破坏。但足够多的东西幸存下来或被重建回来，以恢复老街道的气氛。

绅士广场（Piazza dei Signori）

绅士广场是该城的中心点，是一个在热闹的夜晚闲逛的好地方。在广场的一边坐落着建于 13 世纪早期的**世纪宫**（Palazzo dei Trecento），它在 1944 年的轰炸中被严重损坏。最近已经被修复，但作为市议会所在地，不对公众开放。邻接的**波德斯塔宫**（Palazzo del Podestà）是一个 19 世纪的混合物。更有趣的是圣维托广场（Piazza San Vito）上的房屋后面的两座教堂：**圣维托教堂**（San Vito）和**圣卢西亚教堂**（Santa Lucia）（每天 8:00~12:00；免费）。圣卢西亚教堂内小巧的礼拜堂中有大量托马索・达・莫德纳及其追随者创作的壁画；圣维托教堂内甚至有更古老的油画，就在壁龛内，经过那里可以进入圣卢西亚教堂。

维罗纳的节日和活动

歌剧节 该城的歌剧节日于 7 月和 8 月在竞技场举行，自 1913 年以来已经是一个主要吸引游客的活动，总是有一个极尽奢华的《阿伊达》（Aida）。票价从高高在露台上的座位大约 €20 到最好的位置 €200，可以从 Dietro Anfiteatro 大街的售票处、旅游局办事处的售票处，或者通过电话或在线购买（Ⓣ 045 800 5151 Ⓦ arena.it）。

狂欢节 日历上最令人愉快的日子之一就是维罗纳狂欢节。在听忏悔的周二前的周五，一个巨大的游行从布拉广场出发，绕过市中心。这是一个当地活动，没有威尼斯的面具和伴装，只是很多人盛装打扮、高声的音乐和五彩纸屑。要参加这个活动，一定要照顾好小孩，他们失去自制力会到处喷白色泡沫。游行由一个称为 Papa del Gnocco 的大人物率领——该城大多数餐馆都在那个周五提供团子（gnocchi）。

Vinitaly 葡萄酒展会 由于威尼托生产的 DOC 葡萄酒比意大利任何其他地区生产的都多，因此，意大利的主要葡萄酒展会 Vinitaly（Ⓦ vinitaly.com）在维罗纳举办就不是一件令人惊讶的事情。它于 4 月举行，会提供充分的品尝机会。日票费用大约是 €50，在线预订则便宜。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・周一至周六 8:00~12:00、15:30~18:00，周日 8:00~13:00、15:30~20:00・免费

从绅士广场出发是该城狭窄的主街——Calmaggiore，两边排满漂亮的专卖店，全天都挤满了浏览商店橱窗的人。街道的尽头是特雷维索的大教堂——圣彼得教堂（San Pietro）。这座教堂建于 12 世纪，之后进行了许多改建，最终被重建以弥补 1944 年的破坏。教堂内部主要因其地下墓室而出名，那里密集地竖立着许多 12 世纪的圆柱，上面还残留着一些中世纪马赛克镶嵌画；同样不能错过的是马基斯特罗礼拜堂（Cappella Malchiostro），有波代诺内绘制的壁画的碎片和提香的一幅《圣母报喜》（Annunciation）。

运河（canals）

特雷维索拥有纵横交错的运河网络，自称为“小威尼斯”，尽管它很难与其天赋更好的邻居的吸引力相比，但其安静的水路，边上是绿色的斜坡、低垂的柳树和水车，有着低调的魅力。向绅士广场的东边漫步，不远处就是 Buranelli——特雷维索最漂亮的运河，两边排满色彩柔和的宫殿，还有锻铁桥横跨其上。附近的**鱼市**（Pescheria），坐落在 Cagnan 运河中间的小岛上，是特雷维索最活跃的角落之一，不管白天还是晚上；靠近市场，**卡拉莱西宫**（Casa dei Carraresi）（Via Palestro 33-35）会举办知名人士的国际艺术展。

圣卡特琳娜博物馆及周边（Museo di Santa Caterina）

Piazzetta Mario Botter・周二至周日 9:00~12:30、14:30~18:00・€3

在鱼市东边，改为俗用的**圣卡特琳娜**教堂，现在是城市**博物馆**，收藏着托马索・达・摩德纳精彩的周期壁画，《圣徒厄休拉的生活故事》（The Story of the Life of Saint Ursula），原为现在已不存在的 Santa Margherita sul Sile 教堂所作，在该教堂被破坏之后不久的 19 世纪晚期被从墙上拆下来，但被严重损坏。最近经过了修复。博物馆还有两层为当地考古发现展，以及提香和洛伦佐・洛托等人的油画作品。

圣母玛利亚大教堂（Basilica di Santa Maria Maggiore）

Piazza Santa Maria Maggiore・每天 8:00~12:00、15:30~18:00・免费

圣卡特琳娜博物馆周边地区是令人愉快而低调的，在周二和周六早晨变得活跃，**市场**周边货摊的吵闹声，从马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti）传播到 Borgo Mazzini 大街并沿城墙蔓延到 Burchiellati 大街。南边坐落着**圣母玛利亚大教堂**，这里有特雷维索最受尊敬的图像，最初由托马索创作但随后被修改的圣母玛利亚壁画。

圣尼古拉教堂（San Nicolò）

周一至周五 8:00~12:00、15:30~18:00・免费

在市中心的西边，从火车站出发刚过 Sile 河，是简朴的多明我会教堂**圣尼古拉**。它有 13~16 世纪的壁画。有一些圆柱用托马索・达・摩德纳及其学生的油画装饰，其中最好的是托马索画的《圣杰罗姆和圣艾格尼丝》（Sts Jerome and Agnes），在你进入时在右边的第一个圆柱上。

神学院（Seminario）

Piazzetta Benedetto XI 2・每天：夏季 8:00~18:00，冬季 8:00~17:30・免费

为了全面体会托马索・达・摩德纳的才能，你必须参观毗邻的**神学院**。牧师会礼堂（sala del capitolo），在你进门处的左侧（你可能需要按铃才能进去），装饰有 40 幅《多明我会修道会成员肖像》（Portraits of Members of the Dominican Order），创作于 1352 年。每幅画中都有一名修士在他的单人房间里研究，但每个人都不一样：一个人在修整鹅毛笔，另一个人在通过放大镜检查一篇文章，第三个正把多余的墨水从他的笔尖吹掉，第四个板着脸，似乎你打断了他的工作……

抵达和旅游信息

乘飞机 抵达特雷维索机场见 p.358。

乘火车 火车站在 Ducad'Aosta 广场上，直接往前走过桥，在第一个道路交叉处的环形路稍微左转，抵达市中心。

目的地 威尼托自由堡（每天 15 列，25 分钟）；奇塔代拉（每天 13 列，35 分钟）；科内利亚诺（每 30 分钟 1 列，15~25 分钟）；乌迪内（每 40 分钟 1 列，1 小时 10 分钟 ~1 小时 40 分钟）；威尼斯（每 20 分钟 1 列，35 分钟）；维琴察（每天 13 列，1 小时 10 分钟）。

乘巴士 特雷维索巴士站在 Lungosile Antonio Mattei，沿着路从火车站朝市中心走。

目的地 阿索罗（每天 10 班，1 小时）；巴萨诺（每小时 1 班，1 小时 30 分钟）；自由堡（每 30 分钟 1 班，50 分钟）；科内利亚诺（每 30 分钟一班，45 分钟）；帕多瓦（平时每 30 分钟 1 班，周末每小时 1 班，1 小时 10 分钟）；威尼斯（平时每 30 分钟 1 班 / 周末每小时 1 班，55 分钟）；维托里奥威尼托（每 30 分钟 1 班，1 小时 15 分钟）。

旅游局 从火车站出发过马路，就在 Duca d'Aosta 广场上（每天 9:00~13:00、14:00~18:00 ⓣ 0422 547 632 ⓦ visittreviso.it 或 ⓦ turismo.provincia.treviso.it）。

特雷维索

住宿

Il Focolare Piazza Ancilotto 4 ⓣ 0422 56601 ⓦ albergoilfocolare.net 最近重新整修为俗艳的乡村别墅风格，三星级的 Il Focolare 享有一个极好的中央位置，离绅士广场只有几步距离。没有电梯。€150

★ **Locanda San Tomaso** Viale Burchiellati 5 ⓣ 0422 541 550 或 ⓣ 346 951 3652 ⓦ locandasantomaso.it 这个家族运营的民宿的 6 个房间已经过细致的装修。一些有用模板印制的图案装饰的墙，其他的有家庭古董或业主的油画收藏，他是一名艺术家。早餐在楼下该家庭的饮食店里吃。€95

★ **Maison Matilda** Via Jacopo Riccati 44 ⓣ 0422 582 212 ⓦ maisonmatilda.com 这是一个超豪华的避难所，就在从大教堂出发的角落附近，有 5 个装修优美的房间和 1 个套房。Roll-top 浴室、古董家具和落地窗帘给人一个富有的感觉，而奢侈的早餐可以在每天任何时间享用。没有电梯。€240

餐饮和夜生活

特雷维索有一些极好的**餐馆**，特色是菊苣提拉米苏——每个当地人都知道，它是 20 世纪 70 年代在这里发明的。在鱼市周边的**酒吧和咖啡馆**，特别是沿 Palestro 大街的，总是挤满了人，非常热闹，而那些在世纪宫（Palazzo dei Trecento）下面及其周边聚集的小店，非常适合用来观察路人。随着大学人口日益增加，特雷维索的**夜生活**越来越丰富，尽管大多数受欢迎的地方还是别致的酒吧而不是学生气的活动场所。

★ **Dai Naneti** Vicolo Brolo 2 在从世纪宫出来的角落附近，这间小酒吧总是挤满当地人，沉醉于葡萄酒、美食和适意的气氛。周一至周五 9:00~14:00、17:00~20:00，周六 9:00~13:30、17:00~20:30

★ **Due Mori** Via Bailo 9 ⓣ 0422 540 383 ⓦ trattoria2mori.com 这个地方有超过 600 年历史的旅馆。今天化身为一个大的、明亮且友好的餐馆，以公道的价格提供极好的特雷维索烹饪。专长于鱼类菜肴，并且还做一手极好的意大利调味饭。11:30~14:45、18:30~23:00；周三不营业

Due Torri Via Palestro 8 ⓣ 0422 541 243 Antica Contrada delle Due Torri 是它的全名，提供复杂而新鲜的当地特色菜：例如，意式宽面条（tagliolini）和小胡瓜花和扇贝的搭配格外好。砖砌内饰很有魅力，而且见多识广的员工服务起来也非常专心。午餐菜单仅仅 €10；晚上，每人将花近 €30。预订很必要。12:00~15:00、19:00~23:00；周二不营业

Muscoli's Via Pescheria 23 ⓣ 0422 583 390 一个永远受欢迎的小酒馆。天气允许的话，顾客还可以去到对面的鱼市上。菜单是传统的，鱼类菜肴很多，主菜大约 €10。7:00~15:00、17:00~次日 2:00；周三不营业

★ **Osteria da Arman** Via Manzoni 27 ⓣ 0422 547 747 有品位的特雷维索人都聚集在这个古老的家族运营的餐馆，它在圣卡特琳娜北边，在城墙附近，拥有家庭烹饪和欢乐的气氛。出售其自酿的普洛赛克酒，伴随丰盛的意大利面（大约 €7）。周一至周六 9:00~15:00、16:00~次日 1:00

Toni del Spin Via Inferiore 7 ⓣ 0422 543 829 ⓦ ristorantetonidelspin.com 这个欢宴的地方已经赢得人们长期以来的认可。这里提供的 Garganelli（通心管面）加兔肉和烤宽面条加蔬菜都是美味的，而 casatella，一种软干酪与芝麻菜和玉米粥一起端上来，味道也非常好。周一 19:30~22:30，周二至周日 12:30~14:30、19:30~22:30

自由堡（Castelfranco）

威尼托自由堡曾经坐落在特雷维索西边，而特雷维索人在 1199 年围绕该城迅速设置以保卫其反对抗帕多瓦人入侵的防卫砖墙还围绕着老中心（或称 castello）的大多数地方。在威尼托所有有围墙的城镇中，几乎没有哪个能与自由堡比较，仅凭这点就将值得一游。自由堡还是乔尔乔涅出生的地方，并拥有一幅精湛画作，证明瓦萨里认为乔尔乔涅在威尼斯艺术史中的地位等于达 · 芬奇在佛罗伦萨的地位的判断是完全正确的。

大教堂（Duomo）

Piazza San Liberale · 每天 9:00~12:00、15:30~18:00 · 免费

乔尔乔涅宏伟的《圣母子及圣徒》（Madonna and Child with Saints）又被称为"自由堡的圣母"，悬挂在这座 18 世纪的大教堂里，在高坛右边的一座礼拜堂内。左侧的圣徒是圣弗朗西斯，但右侧的人物有几个可能性，其中圣尼卡西亚和圣利贝拉莱（自由堡的守护神）是最可能的原型。乔尔乔涅是文艺复兴时期所有伟大人物中最难以捉摸的：只有 6 幅幸存的油画可以无可争辩地被认为是他所画，而他的生活也几乎不为人所知，以至于产生了众多传说故事。（还有一幅被认为是乔尔乔涅所作的中楣在邻近的乔尔乔涅宫（Casa Giorgione）里，但这个博物馆里的大多数房间都奇怪地空着，不值得花费 €2.5 参观。）

抵达和旅游信息 自由堡

乘火车 自由堡是威尼托铁路网的主要十字路口。**目的地** 贝卢诺（每天 12 列，1 小时 20 分钟 ~1 小时 40 分钟）；费尔特雷（每天 12 列，50 分钟 ~1 小时）；帕多瓦（每天 19 列，35 分钟）；特雷维索（每天 10 列，25 分钟）；威尼斯（每天 20 列，55 分钟）；维琴察（每天 16 列，40 分钟）。

旅游局 位于 Via F. M. Preti 66（周三和周四 9:30~12:30、周五和周六 9:30~12:30、15:00~18:00 ☎ 0423 491 416）。

餐饮

★ **Alle Mura** Via Francesco Maria Preti 69 ☎ 0423 498 098 Ⓦ ristoranteallemura.com 海鲜是这家自由堡顶级餐馆的特色，它有一个奇异的内饰，用波利尼西亚工艺品装饰。晚上就餐不便宜，但 €15 的午餐菜单钱物超所值。12:30~15:00、19:00~22:30；周四和 8 月的 2~3 周不营业

Bistro San Giustino Via Francesco Maria Preti 35 ☎ 0423 420 918 Ⓦ bistrosangiustino.it 就在大教堂旁边，这个友好的小酒馆提供极好的意大利面和沙拉，以及三明治和甜点。午餐菜单 €8 起。周一至周六 7:00~22:00

奇塔代拉（Cittadella）

当特雷维索把自由堡转变成一个要塞时，帕多瓦人立刻以加强奇塔代拉的防御作为回应，奇塔代拉在自由堡以西 15 千米，在前往维琴察的铁路线上。奇塔代拉防御型的城墙在 13 世纪的前 25 年建造，甚至比其邻居的那些城墙更令人印象深刻。人们通过四个粗糙的砖门之一进入该城；如果乘火车来，迎接你的是帕多瓦门（Porta Padova），四个城门中最使人畏缩的，侧面是**马尔他塔**（Torre di Malta），由凶暴的埃泽利诺 · 达 · 罗马诺作为监狱和拷问室建造，13 世纪中叶这个地区处于他的恐怖统治之下的人们称之为"撒旦之子"。他的残暴为他在但丁的《地狱篇》的第七层里赢得了一个位置，他在那里被判处永远在一条血河里煮。

巴萨诺—德尔格拉帕（Bassano del Grappa）

巴萨诺靠近布伦塔河，在前面几十年里已经迅速扩张，不过其历史中心——仍然在布伦塔与火车站之间的地区，在很大程度上从未被破坏。巴萨诺是几个世纪的陶瓷制品和锻铁的主要生产地，还由于**格拉巴酒**酿酒厂及其美食佳肴，如牛肝菌、白芦笋和蜂蜜而有名。尽管它几乎没有突出的遗迹或精美的建筑，但位于山边的优美位置和老街道安静的魅力使它完全值得一游。

加里波第广场（Piazza Garibaldi）

从车站上行，穿过边缘的福斯大街（Viale delle Fosse）远侧的城墙并向下走，可抵达**加里波第广场**，它是当地的两个主要广场之一。广场被 42 米的**城市塔楼**（Torre Civica）俯瞰，城市塔楼曾经是 12 世纪内墙的一个监视哨塔，现在是一个钟塔，有假造的 19 世纪防卫墙和窗户。

市立博物馆（Museo Civico）

Piazza Garibaldi 34 · 周二至周六 9:00~18:30，周日 10:00~13:00、15:00~18:00 · €4，与斯特姆宫联票 €5

在加里波第广场另一边，14 世纪的圣弗朗西斯科回廊现在为**市立博物馆**，专用于展出罗马遗迹和达·庞特家族（称为巴萨诺家族更好）的油画。雅各布·巴萨诺是最著名的，尽管他的作品多愁善感且缺乏原创性；他的儿子弗朗西斯科创作的一些沉思的肖像表现力更好。不要错过几间隐蔽的中世纪房间，其中收藏着巴尔托洛梅奥·维瓦里尼的经典作品。其他房间用于展示卡诺瓦的众多石膏雕塑作品，并献给伟大的男中音提托·戈比，他出生在巴萨诺。

阿尔皮尼古桥（Ponte degli Alpini）

步行到加里波第广场的底部并穿过邻近的自由广场（Piazza Liberta），就来到蒙特维奇欧广场（Piazzetta Montevecchio）。从这里出发，有点混乱的街道和楼梯向下通往河和**阿尔皮尼古桥**，它的名字来自 1948 年重建大桥的阿尔卑斯山士兵。大桥由**帕拉第奥**于 1568 年设计，并用木头建造，以使该桥尽可能灵活——奔流的雪水将毁坏一个不能弯曲的石头桥。在第二次世界大战过程中，该桥被布设为雷区，并被逃跑的德国军队严重损坏，现在的大桥是根据帕拉第奥的设计修复的。

斯特姆宫（Palazzo Sturm）

Via Schiavonetti 7 · 周二至周六 9:00~13:00、15:00~18:00，周日 10:30~13:00、15:00~18:00 · €4，与市立博物馆联票 €5

从阿尔皮尼古桥出发，沿 Ferracina 大街向下游走几分钟，你将来到 18 世纪的**斯特姆宫**。这是该城著名的马略尔卡陶器（majolica）的展示地，还收藏有众多雷蒙蒂尼（Remondini）手染印刷品，这个古老的家族印刷产业于 17 世纪在巴萨诺建立。

抵达和旅游信息　　巴萨诺 - 德尔格拉帕

乘火车 从威尼斯出发的火车每天抵达 15 次；旅程 90 分钟。

乘巴士 巴士服务都从火车站前开始运行，并与阿索洛（每天 6 班）和马瑟尔（每天 4 班）连接；服务在周日会大大降低频率。

旅游局 位于 Largo Corona d'Italia 35（每天 9:00~13:00、14:00~18:00 ⓣ 0424 524 351 ⓦ vicenzae.org 或 ⓦ bassano.eu）。

住宿

Al Castello Via Bonamigo 19 ⓣ 0424 228 665 ⓦ hotelalcastello.it 这个三星级酒店是老中心内唯一的酒店，就在城堡旁边。房间较小，最好选择 10 号房，面积较大，也有自己的阳台。房费中不包括早餐，但楼下有一个酒吧。€100

Ostello Don Cremona Via Chini 6 ⓣ 0424 219 137 ⓦ ostellobassanodelgrappa.it 这是一个低廉的住处，就在中心南边，是个有 90 张床的青年旅舍，其中一半是双层床。登记周一至周五 8:30~12:30、16:00~22:00，周六 8:30~12:00、19:00~22:00，周日 19:00~22:00。宿舍 €18，双人间 €48

★ **Villa Brocchi Colonna** Contra S. Giorgio 98 ⓣ 0424 501 580 ⓦ villabrocchicolonna.it 改造的别墅，从中心出发向西走 2 千米即抵。热情的母女提供非常舒服的房间，早餐提供薄烤饼和由果园里的农产品制造的一系列奇异的果酱，令人愉悦。€160

餐饮

巴萨诺的中心街道和广场会在午休结束后活跃起来，而主广场附近的酒吧和餐馆到傍晚将充满了喧闹声。

Al Caneseo Via Vendramini 20 ☎0424 228 524 这家小餐馆的食物和气氛都非常好，提供阿布鲁佐和威尼托菜。周二至周日 12:00~14:00、19:30~22:00；8 月不营业

★ **Al Caneva** Via Matteotti 34 这个舒适的酒吧做美味的快餐以及较丰盛的菜，并有摆在外面街道上的餐桌，当天气允许时。9:30~15:00、19:00~午夜；周二不营业

Antica Osteria Via Matteotti 7 这个老式酒吧就在从中央广场出发的路上，有很多当地拥趸。提供很好的快餐——感觉好像它已经提供相同的食物多年了。周二至周日 7:00~13:30、15:00~21:00

Osteria Terraglio Piazzale Terraglio 28 ☎0424 526 158 🌐osteriaterraglio.it 这个气氛悠闲的餐馆有一个大露台在广场中间。推荐意大利面，如 bigoli 加兔肉或 garganelli 加洋蓟和蓝奶酪，布丁都极好。周二至周六 10:00~次日 2:00

阿索洛（Asolo）

在巴萨诺的东边，中世纪山顶小城**阿索洛**横跨多洛米蒂山脉山脚下的 27 座优雅山峰。这里深受作家和艺术家欢迎，他们发现阿索洛的气氛是欢乐的，并称为 la citta dai cento orizzonti（"有一百个地平线的城市"）。罗伯特·勃朗宁最后出版的作品《阿索兰多》（Asolando）就是在这里写的。

加里波第广场及周边（Piazza Garibaldi）

向上穿过该城的狭窄街道，尽头就是城市的中心——**加里波第广场**（也称为 Maggiore 广场）。在这里，每月（除了 7 月和 8 月外）的第二个周日会举行大规模的古董市集。

市立博物馆（Museo Civico）

Via Regina Cornaro 74 · 周六和周日 10:00~12:00，15:00~19:00 · €4

广场边是**市立博物馆**，其中最有趣的展品是阿索洛著名居民的大事记，包括**爱莲诺拉·杜丝**（1858~1924）的肖像、照片和随身物品等。**杜丝**是意大利著名女演员，她在莎士比亚剧中扮演的角色和她混乱的爱情生活几乎同样出名，而她来阿索洛正是为了躲避闲话。

城堡（Castello）

城堡在 1489~1509 年属于阿索洛最著名的居民**卡特琳娜·科尔纳罗**。出身威尼斯最强大家族之一的卡特琳娜与塞浦路斯国王雅克二世结了婚。不到一年雅克就死了，而卡特琳娜被迫把塞浦路斯割让给威尼斯共和国，而她得到了阿索洛地区。最终，阿索洛也被马克西米利安皇帝夺走，而她不得不向威尼斯寻求庇护。此后不久，她就于 1510 年死在那里。城堡还有一个儿童玩耍区和一个酒吧，从其城墙上可以欣赏到很棒的风景。

圣卡特琳娜教堂（Santa Caterina）

5 月至 9 月每天 9:00~18:30，10 月至次年 4 月周六和周日 9:00~16:30 · 免费

卡诺瓦大街（Via Canova）从城中心出发向西经过爱莲诺拉·杜丝的房子（306 号），靠近圣卡特琳娜教堂。**圣卡特琳娜教堂**已被改作俗用，但开放允许参观者欣赏其 15 世纪的壁画。沿圣卡特琳娜大街再向前一点，**圣安娜教堂**（Sant'Anna）的墓地中安葬着爱莲诺拉·杜丝和阿索罗第三著名的女性居民——英国作家、女冒险家弗雷娅·斯塔克。

巴萨诺的格拉巴酒

巴萨诺－德尔格拉帕的**格拉巴酒**（grappa）最知名，这是一种意大利烈酒。格拉巴酒生产的两大著名厂家都可以在老桥边发现：一个是 Nardini，它于 1779 年建立，就位于阿尔皮尼古桥脚下。现在，蒸馏过程在别的地方进行，但最初的商店和酒吧还在这里运营（周二至周日 8:00~20:00）。另 2 个是 Poli 酿酒厂。马路对面的**格拉巴博物馆**（Museo della Grappa）（Via Gamba 6；每天 9:00~19:30）可以品尝和购买格拉巴酒，它可谓是 Poli 酿酒厂的展示柜。

巴巴罗别墅（Villa Barbaro）

3月、7月和8月周二、周四和周六 10:30~18:00，周日 11:00~18:00；4月至6月、9月和10月周二至周六 10:00~18:00，周日 11:00~18:00；11月至次年2月周六和周日 11:00~17:00 • €6 • Ⓦ villadimaser.it • 如果依靠公共交通工具，最好选择巴士，从巴萨诺出发经由阿索洛或从特雷维索出发到阿索洛的巴士都经过马瑟尔

巴巴罗别墅，或称**马瑟尔别墅**（Villa di Maser），在阿索洛东北几千米处，是**帕拉第奥**和**保罗·委罗内塞**共同创作的一个杰作。该别墅在15世纪50年代由达尼埃莱和马肯托尼欧·巴巴罗委托建造，他们俩是威尼斯大使和艺术鉴赏家。除了拥有美丽的对称结构外，别墅突出的特点还有委罗内塞的一系列华丽的**壁画**。这些壁画极好地利用了错视效果，在画中，仆人在描画的门附近窥视，一条狗沿一个单调的栏杆的底部嗅闻，一个猎人（据推测是委罗内塞本人）通过一面坚实墙壁上的一个入口进入房子。别墅前的庭院上（现在被一条繁忙的主路分开）坐落着帕拉第奥的**坦比哀多礼拜堂**（Tempietto），那是在威尼斯外唯一由他设计的教堂，1580年，帕拉第奥去世的年份建造，其内饰由于丰富而简单的装饰而值得人们注意。

6

抵达和旅游信息　　阿索洛

乘公共交通工具　有定期巴士从巴萨诺到阿索洛。从威尼斯出发，最快的线路是乘火车到特雷维索，在那里，不到1小时就有到阿索洛的巴士（一些在蒙泰贝卢纳换乘）；周日等待时间较长，除了直达服务外。所有到巴萨诺的巴士都经过阿索洛和马瑟尔。巴士把你放在山脚下，接着由一辆小型连接巴士（日票 €1.3）带你上到城里。

旅游局　位于 Piazza D'Annunzio 2（周二和周三 15:00~18:00，周四至周日 9:30~12:30　Ⓣ 0423 529 046　Ⓦ asolo.it）。

住宿

阿索洛是一个昂贵的小城，有威尼托两家最浮华的酒店，Villa Cipriani 和 Al Sole。对于那些更明智且精打细算的人来说，也有一些替换选择。注意，所有住处在每月第二个周日的古董市集期间都需要预订，否则就要睡大街了。

★ **Agriturismo Sant'Andrea** Via Cornuda 72, Maser Ⓣ 0423 565 358　Ⓦ agrsantandrea.it　从巴巴罗别墅出发沿路走，就可以抵达这个友好的，酿造葡萄酒的度假农庄，它是探索该地区的理想基地。这里有11个房间，3个有烹调设施；还有充足的自助早餐。€75

Duse Via Browning 190　Ⓣ 0423 55 241　Ⓦ hotel-duse.com　市中心最便宜的酒店，这个三星级酒店有22个房间，大多很宽敞。€120

餐饮

Antica Osteria Al Bacaro Via Browning 165　Ⓣ 0423 55150　这是一个热情的餐馆，有非常明显的当地特色。这里的食物不夸张做作且准备充分，价格也很公道，主菜 €8~15。12:00~14:30、19:00~23:00；周三不营业

★ **Locanda Baggio** Via Bassane 1, Casonetto Ⓣ 0423 529 648　Ⓦ locandabaggio.it　这个餐馆位于城市东北1千米，坐落在小村 Casonetto 里，提供极好且善于创造，又不太贵的烹饪，主菜 €18~25。它还有一个极好的葡萄酒单，包括来自巴巴罗别墅的古老葡萄酒。周二 19:00~23:00，周三至周日 12:00~14:30、19:00~23:00

科内利亚诺（Conegliano）

科内利亚诺周围的小山有一块块的葡萄园，而葡萄酒（特别是普洛赛克）生产是该镇经济的中心。意大利第一个葡萄酒栽培学院于1876年在科内利亚诺建立，而几条充分建立的**葡萄酒线路**在这里相遇：一条是**皮亚韦大道**（Strada del Vini del Pizve），从东南68千米运行到奥德尔佐，集中于该地区的红葡萄酒（Ⓦ stradavinidelpiave.com）；另一条是更吸引人的**普罗赛克大道**（Strada del Prosecco），它是人们在意大利建立的第一条葡萄酒线路，在瓦尔多比亚德内（Valdobbiadene）以西42千米（Ⓦ coneglianovaldobbiadene.it）。科内利亚诺的主广场6月中旬会举办一个中世纪的盛会——**城堡的棋**（Dama Castellana），而科内利亚诺的街道在9月的最后一个周末是重大的**葡萄酒节**的活动场地。

大教堂及周边（Duomo）

Via XX Settembre・每天 7:00~12:00、15:15~19:30・免费

在老镇的中央街道九月二十大街（Via XX Settembre）上，最大的看点是**大教堂**与众不同的外观：一个 14 世纪的门廊，及其上 16 世纪的壁画。内饰已经被大量重建，但有一幅精美的《圣母子及圣徒和天使》（Madonna and Child with Saints and Angels），1493 年由詹巴迪斯塔・奇马绘制，他是最著名的科内利亚诺本地人。

奇马的出生地在大教堂后面，已经被重建为 **G.B. 奇马宫殿博物馆**（Casa Museo di G.B. Cima）（周六和周日：4 月至 10 月 16:00~19:00，11 月至次年 3 月 15:00~18:00；免费）。然而，这里主要展示他的油画的复制品和在该房屋重建过程中的考古学发现。

市立博物馆（Museo Civico）

Piazza San Leonardo・周二至周日：4 月至 10 月 10:00~12:30、15:30~19:00，11 月至次年 3 月 18:30 关闭・€2.5

市立博物馆在位于小山顶的城堡的塔里。拥有一些波代诺内的被损坏的壁画和詹波隆纳的一尊小青铜马，但人们到访的主要原因是登上塔顶，俯瞰长满葡萄树的美好风景。

抵达和旅游信息　　科内利亚诺

乘火车　进入科内利亚诺很简单，因为几乎所有定期往返威尼斯—乌迪内的火车都在这里停。

目的地　贝卢诺（每天 8 列，55 分钟）；乌迪内（每 30 分钟 1 列，50 分钟~1 小时 15 分钟）；威尼斯（每 30 分钟 1 列，50 分钟~1 小时 20 分钟）；维托里奥威尼托（每 40 分钟~1 小时 1 列，25 分钟）。

旅游局　在 G.B.奇马广场的角落（Via XXSettembre 61；周三至周五 9:30~12:30、15:00~18:00，周六和周日 19:00关闭 T 0438 21 230 W turismo.provincia.treviso.it）。有准备充分的信息资源，包括建议的普洛赛克市场的最新列表和葡萄酒线路的细节。

住宿和餐饮

Canon d'Oro Via XX Settembre 131 T 0438 34 246 W hotelcanondoro.it　这个最好的西部四星级酒店坐落于街道精美的有壁画的宫殿之一里，是该镇的首选酒店。后面有一个有露台的花园，较昂贵的房间里有按摩式浴缸。€150

Osteria La Bea Venezia Via XX Settembre 77-79 T 0438 23 186　一个极好的饮食店，专长于鱼和海鲜。夏季，前面的露台是一个非常好的用餐地方。周二至周六 12:00~15:00、18:30~午夜，周日 12:00~15:00

★ **Trattoria Stella** Via Accademia T 0438 22 178　这个在老镇中心的友好的小餐馆的食物简单但非常好吃，推荐菠菜 crespelle（薄烤饼）和馄饨。周一至周三、周五和周六 12:00~14:30、19:00~22:00，周四 12:00~14:30

维托里奥威尼托（Vittorio Veneto）

维托里奥威尼托在科内利亚诺以北大约 13 千米处，它最初出现在地图上是在 1866 年。当时，两座小镇切内达和塞拉瓦莱（之前并不是最好的朋友）为向意大利的新国王致意而结合在了一起并重新命名。一个市政厅在两个小镇之间的中途建造，对面是一个新火车站，游客可以直接从火车站进入这个地区。

切内达（Ceneda）

切内达的主要看点是**德拉巴塔博物馆**（Museo della Battaglia）（Piazza G.Paolo li 周二至周日：5 月至 9 月 9:30~12:30、16:00~19:00，10 月至次年 4 月 9:30~12:30、14:00~17:00；€3，或与塞内德斯博物馆的联票 €5），其凉廊由圣维诺设计。博物馆致力于回顾和展示维托利奥战斗，这场战斗是意大利军队在第一次世界大战中的最后一战。

塞拉瓦莱（Serravalle）

塞拉瓦莱背靠一个山谷入口并楔入山谷，十分与众不同。舞台一般的 Marcantonio Flaminio 广场和邻近街道上的大多数建筑都始建于 15 世纪和 16 世纪。其中，最美观的是有

盾形外壳的塞拉瓦莱凉廊（Loggia Serravallese）现在是**塞内德斯博物馆**（Museo del Cenedese）所在地（时间和价格与德拉巴塔博物馆相同），它有混乱的雕刻和考古学部分，分离的壁画和小型油画。你的时间花在 **San Lorenzo dei Battuti 教堂**里将更值得（票和开放时间同上；一个工作人员将带你到那里），它就在南门内，该门用大约 1450 年画的壁画装饰。1953 年除去覆盖并重建以矫正拿破仑的士兵用这个小礼拜堂做厨房时造成的损坏，这是威尼托保存最好的几套壁画之一。

抵达和旅游信息

维托里奥威尼托

乘火车 很多车次进出于该镇的中央火车站。

目的地 贝卢诺（每天 8 列，30 分钟）；科内利亚诺（每 40 分钟~1 小时 1 列，25 分钟）；威尼斯（每天 6 列直达火车，1 小时 10 分钟）。

乘巴士 巴士站在从火车站出发的主路对面，邮局后面。巴士 1 路每 30 分钟在两个小镇之间往返一次。

目的地 贝卢诺（每天 1 班，1 小时）；科内利亚诺（每天 11 班，45 分钟）。

旅游局 靠近火车站（Viale della Vittoria 110；周二至周日 9:30~12:30，周四至周日 15:00~18:00 也工作 ❶ 0438 57 243）。





弗留利—威尼斯朱利亚区



意大利统一广场，的里雅斯特

弗留利—威尼斯朱利亚区 Friuli-Venezia Giulia

弗留利—威尼斯朱利亚区 1963 年才成立，并得到了五个意大利半自治区之一的特殊地位。它是奇特的，甚至其名字也是这样（弗留利是现在的奇维达莱的古代名字 Foro Iulii（意为“朱利叶斯广场”）的一个讹误，而威尼斯朱利亚源自“恺撒的威尼西亚”，也说明该地区与恺撒有持久的联系）。弗留利—威尼斯朱利亚北边与奥地利接壤，东邻斯洛文尼亚，它一直是竞争力量之间的一个重要的争端焦点。今天，斯拉夫、德国和意大利居民都把它称为家乡，并对他们的当地语言有狂热的自豪，当地语言是 Friulano（一种罗曼语，与瑞士罗曼士语和拉丁语有关）。该地区的风景同样丰富多样，一半为阿尔卑斯山，大约 1/3 为石灰石高原（卡尔索），其余部分为冲积而成的砂砾平原，倾斜伸入亚得里亚海。

这里的城镇和我们预期的完全不同。该地区的首府——**的里雅斯特**，是一处文雅精致的哈普斯堡皇室产物，由奥地利人建造，以展示帝国的唯一港口。在精神和外貌方面它实质是中欧式的，与北边的**戈里齐亚**共享这个特点，尽管后者更具斯拉夫风格，并实际上横跨意大利与斯洛文尼亚的边界。两个城市都得益于在一座在中央小山顶上隐现的城堡，在该城堡上可欣赏到过目难忘的风景，还有到**卡尔索**的通路。这条通路暴露在风中的石灰石高地，向东延伸进入斯洛文尼亚，人们沿着它进行徒步旅行。的里雅斯特还以拥有**里维埃拉**而自豪，连同吸引人的海滩胜地。再向西一点，**乌迪内**的建筑和艺术收藏使人想起最盛大时期的威尼斯。被列为世界遗产的**弗留利的奇维达莱**保存了一个独特的历史中心，靠近海蓝色的纳蒂索河。然而，对考古学感兴趣的人会直接前往**阿奎莱亚**和弗留利的罗马首府遗迹，那里有令人印象深刻的长方形基督教堂和巨大的古基督教地板马赛克镶嵌。在它的南边是潟湖胜地**格拉多**，隐藏着一个美丽的早期基督教中心，被海滩酒店包围。

7

历史上，该地区一直是地中海与中欧进行联系的重要链条。来自东部、西部和北部的不同力量都摧残过这里，它曾经被罗马人、匈奴人、哥特人、伦巴第人、纳粹党人，甚至哥萨克人侵犯；轮流被威尼斯共和国、拿破仑的法国和奥地利帝国统治。该地区目睹了第一次世界大战的一些最残忍的战斗，而在第二次世界大战期间，法西斯将的里雅斯特设为意大利两个死亡营之一。

如今，右翼势力和排外倾向在这里仍很强烈。虽然大部分弗留利人希望意大利统一，但罗马社会政治思想的束缚和南部的罢工事件带来了负面影响。如今，经济焦虑和意大利全国范围的经济衰退恐怕会导致保守思想死灰复燃。

的里雅斯特（Trieste）

的里雅斯特由绿色小山和白色石灰石悬崖构成，面朝蔚蓝的亚得里亚海。从小山顶的城堡上，可以看到田园诗般的全景图。每一年，季节性东北冷风强劲地吹袭亚得里亚海沿岸，要小心不要被狂风吹离海滨区。在任何天气下，的里雅斯特都有独特且富丽堂皇的气氛。该城的主广场上坐落着壮观的新古典主义建筑，而被人们无数次作为照片取景地的运河边聚集着大量的户外咖啡馆。种种迹象表明，恰恰像威尼斯及其潟湖一样，这个城市过去曾经享有一个显赫的航海事业。与欧洲众多的港口一样，这里有一些破旧的地区，火车站周边的一些地区就特别明显，尽管最近几年该城已经治理得比以前整洁多了。现代化的里雅斯特市中心

当地美食 p.407
FVG 卡 p.409
乔伊斯在的里雅斯特 p.410
的里雅斯特和咖啡豆 p.413
的里雅斯特的节日和活动 p.414
osmize p.414
在的里雅斯特及其周边徒步：比森蒂娜大道和 Rosandra 山谷 p.416
乌迪内的节日和活动 p.427
弗留利的奇维达莱内的节日 p.427



长方形基督教堂，阿奎莱亚

旅游重点

❶ **的里雅斯特**　从圣朱斯托山顶的城堡俯瞰这个雅致且富于美感的沿海城市的全景。见 p.404

❷ **大岩洞**　世界最大的可进入的洞穴。见 p.413

❸ **osmize**　享用一顿 osmize 午餐是体验卡尔索的斯洛文尼亚文化的最佳方式。见 p.414

❹ **阿奎莱亚**　壮丽的 4 世纪马赛克镶嵌人行道是早期基督教世界最重要的遗迹之一。见 p.418

❺ **乌迪内的自由广场**　省首府的中央广场是古典威尼斯建筑的一个完美范例。见 p.422

❻ **弗留利的奇维达莱**　这个小镇之所以吸引人，是因为其非凡的中世纪遗迹和艺术珍宝。这些珍宝包括壮丽的 8 世纪坦比哀多 · 龙华民礼拜堂，已经被联合国教科文组织列为世界遗产。见 p.426

这些旅游重点在 p.406 的地图上都已标注

在特蕾西亚城区的像格子一样的街道中，但如果你不攀登到小山圣朱斯托的山顶，所有参观将是不完整的。该小山由于其守护神而著名，可以眺望周围几千米范围内最好的风景。

简史

的里雅斯特的历史可以追溯回公元前3000年，贾森和亚尔古英雄被宣称是其最早的到访者。围绕着该城散布的罗马遗迹证明其在公元前178年加入了罗马共和国。当时，它被称为Tergeste，该名字来自terg或市场。然而，除了城堡和圣朱斯托大教堂，以及其下微小的中世纪区外，该城整个19世纪前的历史似乎已被巨大的新古典主义建筑特蕾西亚城覆盖。该建筑根据皇后玛丽亚·特蕾西亚（1740~1780）命名，她为该城投入了大量资金。这是的里雅斯特的黄金时代，因为奥地利人不惜重金修饰这座将成为哈普斯堡皇室帝国的唯一海港的地方。它甚至一度使威尼斯黯然失色，但其全盛期是短暂的，并在1918年后接近不光彩的结束。当时，的里雅斯特被意大利吞并。另一个严酷时期是墨索里尼统治期间，种族多样性被严重践踏。

的里雅斯特位于拉丁和斯拉夫世界之间，政治和种族均极不稳定，所以长期以来它一直是一个动荡的城市。19世纪，该地区盛行领土收复主义（irredentismo）——意大利的一个民族主义者运动，并成为了“挽回”奥地利土地的里雅斯特、伊斯的利亚和特兰迪诺的温床。1918年后，该城市不同种族群体之间的紧张不断增加，斯洛文尼亚人遭受了正在崛起的法西



当地美食

弗留利—威尼斯朱利亚的美食反映了其文化折衷主义，始终体现着从奥匈时代沿袭至今的传统。食物倾向于丰盛但做法简单，从高汤到温炖，如到处可见的菜炖牛肉。这一区也是吃**意大利熏火腿**的地方，其中最好的来自圣丹尼尔，这里提供成盘的 affettati（冷肉），作为一顿饭的一部分，也许还会伴随一杯葡萄酒。意大利面和团子加上一个弗留利卷花面包，甜咸口感的融合。尝尝 cialzons，一种以菠菜、巧克力、葡萄干和肉豆蔻做馅的意大利面；Jota 是一种当地汤类，豆子和德国酸菜的结合，可能还会加入猪肉或香肠，非常适合寒冷的天气。弗留利的招牌菜是 frico，一种典型的土豆饼，把土豆和 Montasio 奶酪弄碎后搅拌在一起，炸至金黄，一般与玉米粥一起端上来。另一个特色菜是 brovada，酒酿红萝卜，搭配香肠吃。甜点推荐蛋糕和酥皮糕点，通常用坚果、干果或酒做馅——不要错过 presnitz、strukliji 和 gubana。奥地利对该地区的影响体现在果馅奶酪卷（strudel）上，内馅一般为水果或者乳清干酪。

弗留利—威尼斯朱利亚是意大利第三重要的高品质葡萄酒产区，排在皮埃蒙特和托斯卡纳之后，并且长期以来因其芬芳、优质的白葡萄酒而广受赞誉。最出色的两个产区是科里奥和克里—奥利昂达利—弗洛里，多丘陵地带，与斯洛文尼亚接壤。托凯（Tocai，类似青长相思）是当地最广泛种植的葡萄品种，也是你在当地餐桌上最常见的白葡萄酒品种；颜色较苍白，一般都在其年轻时饮用，是极好的开胃酒。2007 年托凯经历了改名以及与匈牙利之间漫长的法律战，如今改名为富莱诺（Friulano）。虽然这一地区因白葡萄酒而闻名，但其红葡萄酒品种和混合品种的声誉也在日益提高。顶级红葡萄酒包括吕丽珠（Cabernet Franc）、莱弗斯科（Refosco）——在的里雅斯特被称为丹拉诺（Terrano），以及最好的斯奇派蒂诺（Schioppettino）。最后一个，但并不是不重要的，是祭仪餐后甜酒皮科里特（Picolit），由于产量极低，因此价格很高。

7

斯政权的迫害。的里雅斯特在 1943 年被德国吞并，在战争结束时，该城及周边地区成为一个“自由领土”，1954 年在意大利与南斯拉夫之间分割前暂由同盟国管理。的里雅斯特被判给了意大利，但其海岸腹地伊斯的利亚却给了南斯拉夫。这是一个痛苦的判决，而最后的**边界和解**直到 1975 年才达成。由于提托控制了伊斯的利亚，大量对此感到恐惧的意大利居民放弃了该半岛。例如，阜姆港（现名里耶卡）就失去了 6 万意大利人中的 5.8 万人。的里雅斯特周边地区的斯洛文尼亚居民，突然发现自己被作为二等公民对待，意大利人在政治和文化上处于主导地位。在过去 60 年里，斯洛文尼亚居民和意大利居民已经融合并通婚，连同其他新移民，使的里雅斯特成为意大利拥有多种文化的城市之一。

城堡（Castello）

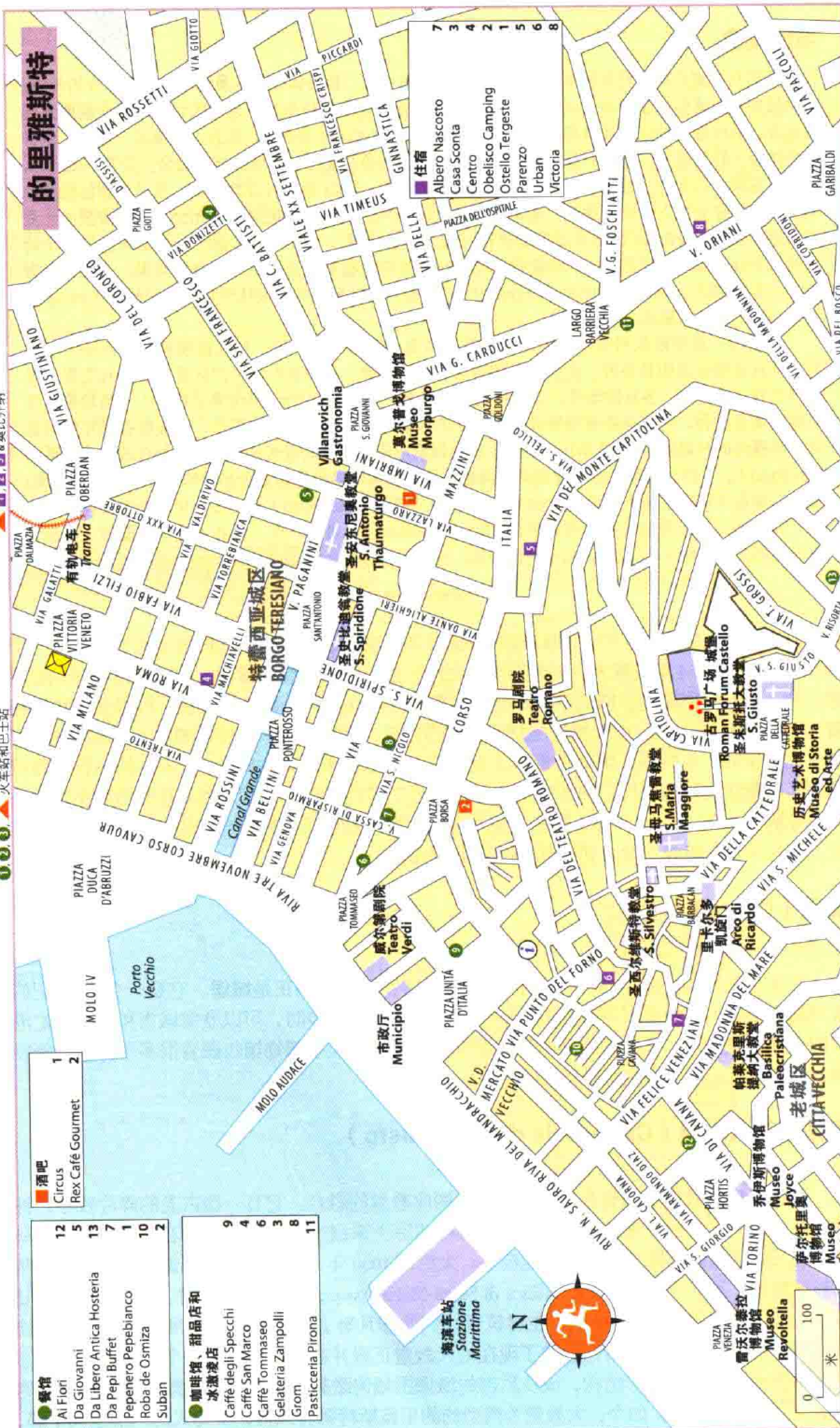
周二至周日 9:00~19:00 · € 4

在圣朱斯托山（San Giusto）的顶点，俯瞰古罗马广场的正是**城堡**。它是一个 15 世纪的威尼斯堡垒，内部没有很多东西可看，但你在壁垒周边漫步时，可以欣赏城市和下面繁忙港口的全景，城镇外，卡尔索高高地悬在亚得里亚海上。其小**博物馆**收藏着很多考古学的新发现，此外还有一批丰富的武器和军械库展品。

圣朱斯托大教堂（Cattedrale di San Giusto）

周一至周六 7:30~12:00、14:30~18:30，周日 19:30 关闭 · 免费，钟楼€ 1.5

圣朱斯托大教堂是建立在罗马废墟上的两座教堂的融合。它有一些古老的碎片残存：钟楼底部原始的柱子已经被凿走，入口处的圆柱实际上来自一个罗马坟墓的石柱，而部分罗马地板的马赛克镶嵌画被加入现在的地板中。大约在 1050 年，一座更早的基督教小礼拜堂被两座教堂取代：圣母升天大教堂（Basilica di Santa Maria Assunta）和圣朱斯托礼拜堂（Cappella di San Giusto）。该遗址于 13 世纪初在建筑天才们的非凡努力中被进一步发展：两个相邻的建筑间架了一个高梁拱顶的桥，形成了现在的大教堂正殿并在每边留下了一个双走廊。如果你仔细研究教堂内部的拱形结构，或从后部的城堡围墙俯瞰教堂的半圆形后殿，该建筑复杂的历史会变得更为清晰。如今，大教堂为典型的的里雅斯特融合风格，罗马式的内部空间宁静、


的里雅斯特
住宿
Albero Nascosto 7
Casa Sconta 3
Centro 4
Obelisco Camping 2
Ostello Tergeste 1
Parenzo 5
Urban 6
Victoria 8
餐馆
Ai Fiori 12
Da Giovanni 5
Da Libero Antica Hosteria 13
Da Pepi Buffet 7
Pepenero Pepebianco 1
Roba de Osmiza 10
Suban 2
咖啡馆、甜品店和冰激凌店
Caffè degli Specchi 9
Caffè San Marco 4
Caffè Tommaseo 6
Gelateria Zampolli 3
Grom 8
Pasticceria Pirona 11
酒吧
Circus 1
Rex Café Gourmet 2
特蕾西亚城区 BORGO TERESIANO
老城区 CITTÀ VECCHIA
古罗马广场 Roman Forum
城堡 Castello
圣朱斯托大教堂 S. Giusto
罗马剧院 Teatro Romano
威尔第剧院 Teatro Verdi
市政厅 Municipio
海滨车站 Stazione Marittima
莫尔普戈博物馆 Museo Morpurgo
Villanovich Gastronomia
Canal Grande
Porto Vecchio
MOLO IV
MOLO AUDACE
有轨电车 Tranvia
火车站和巴士站
米 100

FVG卡

FVG卡在很多酒店、旅行机构和在所有旅游局办事处都能买到（€15/48小时、€20/72小时、€29/周），允许以特价使用超过200种服务，列在一个口袋本游客指南中。此外，它还可以在运动和娱乐设施、一些酒店和餐馆打折，以及免费进入所有公共博物馆，加入几个导游导览和免费使用一些公共交通工具，包括有轨电车（见p.414）。

宽大，但丑陋现代风格唱诗班席位损害了它的美。圣母升天大教堂（北走廊）有精美的威尼斯—拉韦纳马赛克镶嵌画《圣母加冕》（Coronation of the Virgin），体现出了这种风格的拜占庭根源。圣朱斯托礼拜堂（南走廊）拥有关于圣徒生活场景的13世纪壁画，就在拜占庭式柱子之间。教堂正立面主要为罗马式，但有一个哥特式的玫瑰花窗。

历史艺术博物馆（Museo di Storia ed Arte）

Via della Cattedrale • 周二至周日 9:00~13:00 • €4

在小山顶上，**历史艺术博物馆**收藏着一批抢劫来的文化艺术，包括喜玛拉雅的雕刻品、埃及的手稿和罗马的玻璃制品。博物馆的**拉皮达里奥花园**（Orto Lapidario）是一个令人愉快的存在，在其中，古典雕像、陶器和题字的碎片被布置在长椅子上并靠墙，在峨参草和微型棕榈树中间。上层小巧的科林斯式神殿中安息着J.J.温克尔曼（1717~1768），他是德国考古学家和新古典主义理论家，他在的里雅斯特被一个贪图他的古钱币收藏的人杀害。

7

老城（Città Vecchia）

微小的老城遗迹位于城堡小山与其下的海滨车站之间。近年刚被修复，甚至冒着过分重建的风险，一家设计酒店（Urban）插入其倾斜的中世纪结构和鹅卵石小巷，显得有点不和谐。尽管如此，漫步该地区还是令人愉快的体验。沿大教堂大街（Via della Cattedrale）前行，是早期的罗马式**圣西尔维斯特教堂**（San Silvestro）（周四和周六 10:00~12:00；免费），作为该城最古老的现存教堂，值得一看。它现在属于罕见的瑞士基督教徒—韦尔多教派拥护者。再走一小段路是重建的罗马剧场的大量遗迹，在春季—秋季的节日季有时也有演出。老城里几乎没有别的特别的东西，但马赛克镶嵌画的热衷者可能想在**帕莱克里斯提纳大教堂**（Basilica Paleocristiana）的遗迹（Via Madonna del Mare 11；周三 10:00~12:00，或者预约 ⓣ 040 43 631；免费）停留，就在现有建筑的下部。充满历史回忆的**里卡多尔多凯旋门**（Arco di Riccardo）在附近的Barbacan广场上，包括始于公元前33年的罗马城墙的重新聚集的残迹，附近的挖掘工程则揭示了该城古老帝国更多过去的痕迹，而这次考古学之旅最终以从圣朱斯托教堂下到尤尼塔广场完成（见下文）。

特蕾西亚城（Borgo Teresiano）

在老中心北边，的里雅斯特的“新”镇，**特蕾西亚城**，拥有从19世纪的维也纳引入的新古典主义风格，布置得很壮丽，有宽阔的林荫大道和一个位于滨水区的巨大的广场。网格状街道的主要焦点是独特的**圣安东尼奥新广场**（Piazza Sant'Antonio Nuovo），其小巧的游艇内港被数间咖啡馆俯瞰，还有两座教堂高耸于广场之上：新古典主义的巨大的圣安东尼奥教堂（Sant'Antonio Thaumaturgo）和较小的、更吸引人的塞尔维亚东正教圣史比迪翁教堂（San Spiridione）。你可以漫步经过这里的桥，要知道这可是作家詹姆斯·乔伊斯在文学沉思中迷路的地方（见p.375框中内容）。然而，这一区的真正中心是宏伟的**意大利尤尼塔广场**（Piazza Uintà d'Italia），它在圣朱斯托教堂所在的小山脚下，主要由朱塞佩·布鲁尼在9世纪晚期建造，一边临水的宽阔石板区使人想起威尼斯的广场。不过，多年前的里雅斯特的商业迁移使这个更古老的城市黯然失色。从广场可进入附近的港口——**阿卡迪港**（Molo Audace），以意大利士兵1918年在这里登陆的第一艘舰艇命名，现在是晚间闲逛的好地方。

乔伊斯在的里雅斯特

1905~1915 年，及 1919~1920 年，**詹姆斯·乔伊斯**和他的妻子诺拉居住在的里雅斯特。他靠在贝利兹学校教英语维持生计，在这里，他最著名的学生是意大利作家伊塔洛·斯韦沃。在这里生活时，他写下了《都柏林人》和《一个青年艺术家的画像》，并开始着手进行《尤利西斯》的创作。他过着经常颠沛流离的生活，而你可以参观他的多处曾经的住所，并通过在旅游局办事处领取一个徒步旅行指南来故地重游。San Nicolò 大街有一小块饰板，还有一块在 Bramante 大街 4 号，引用了乔伊斯在 1915 年给他因为同情民族统一主义而被关入奥地利的集中营的兄弟斯坦尼斯洛斯的明信片的内容。该明信片上说，《尤利西斯》的第一章完成了。请你不要错过这位作家歪斜的铜像，他正在 Roma 大街的运河小桥上漫步，好像很困惑的样子。

雷沃尔泰拉博物馆（Revoltella）

Via Armando Diaz 27 · 10:00~19:00；周二关闭 · €6.5，特殊展览€7.5 · museorevoltella.it

7

的里雅斯特的主要博物馆是**雷沃尔泰拉**，这是一个维也纳风格的宫殿，1869 年由金融家帕斯夸里·雷沃尔泰拉男爵遗赠给该城。其 19 世纪庄严的家具和的里雅斯特油画展览值得一看，而邻接的宫殿，由建筑师卡罗·斯卡帕重新设计，收藏着一大批现代艺术品，包括丰塔纳、古托索、卡拉和德·基里科等人的作品。

萨尔托里奥博物馆（Museo Sartorio）

Largo Papa Giovanni XXIII 1 · 周二至周日 9:00~13:00 · €5.5

萨尔托里奥博物馆在一个市区别墅内，并有一批有趣的、主要来自 19 世纪的陶瓷制品、瓷器和油画。通过这些物品，你可以推测出当时的里雅斯特的富人是如何生活的。这里的重点收藏还包括 14 世纪早期一幅圣基娅拉教堂的三联画，以及一系列提埃波罗的重要画作。博物馆夏季会主办临时展览和音乐会。顺便提及，该别墅在第二次世界大战后曾被同盟国用作总部，当时，该城被分割和占领。

圣安息日米厂集中营（Risiera di San Sabba）

Via Palatucci 5 · 每天 9:00~19:00 · 免费，根据要求的导游导览€2.7 · 在 8 路（从火车站和从尤尼塔广场出发）和 10 路（从 Tommaseo 广场出发）巴士线路上

现代欧洲历史上最黑暗的时期之一，在位于的里雅斯特郊区的**圣安息日米厂集中营**得到了充分体现。这是意大利仅有的两个集中营之一，而现在容纳一个博物馆，作为法西斯主义者在该地区罪行的一个警示。至少有 5000 战俘在米丁火葬场被焚烧，还有很多人在这里被强迫劳动或流放到欧洲其他地方的集中营。纳粹主义在意大利这个区域有大量支持者，1920 年，墨索里尼赞美弗留利—威尼斯朱利亚的狂热者为模范法西斯主义者，而该营地的指挥官实际上是一名当地人。

抵达和离开　　的里雅斯特

乘飞机　最近的机场是 Ronchi dei Legionari 机场（0481 773 224　aeroporto.fvg.it），在该城西北 31 千米处，由 APT 巴士 51 路（每 30 分钟 1 班，50 分钟；直接从外面抵达大厅的机器购买€3.5，在巴士上买票额外收费€1；免费电话 800 955 957　aptgorizia.it）连接到巴士站。乘出租车将花费大约€40；机场有一个预订台。Avis、Europcar 和 Hertz 在机场都有服务台。

乘火车　火车站离市中心有一段 10 分钟的步行路；从奥地利和斯洛文尼亚出发的国际列车抵达这里。

目的地　戈里齐亚（每 30 分钟 1 列，45 分钟）；乌迪内（每 20 分钟 1 列，1 小时）；威尼斯（每小时 1 列，2 小时）。

乘巴士　的里雅斯特的 Libertà 广场，巴士站就在火车站旁边。

目的地　杜伊诺（每小时 1 班，30 分钟~1 小时）；格拉多（每天 14 班，1 小时~1 小时 30 分钟）；蒙法尔科内（前往阿奎莱亚和格拉多，每小时 1 班，45 分钟）；乌迪内（每小时 1 班，1 小时 15 分钟）。

乘渡船　这是到海岸胜地旅行的一个令人愉快的方式，尽管大多数渡船频率很低并只有夏季运营。Agemar（Piazza Duca degli Abruzzi 1/A　040 363

737 Ⓦ agemar.it）是一个旅行机构，出售到下列地方的渡船票：格拉多和利加诺，皮兰（斯洛文尼亚），布里俄尼和罗维尼（克罗地亚）。

目的地 巴科拉、格里尼亚诺和西斯蒂亚纳（7月至9月每天3班，1小时45分钟）；格拉多（6月中旬至8月每天3班，1小时30分钟~2小时）；穆贾（日常每小时1班，30分钟）；罗维尼（6月至9月周二至周日每天1班，1小时45分钟）；斯洛文尼亚的皮兰（6月至9月周二至周日每天1班，30分钟）。

周边交通

乘巴士 城市巴士（免费电话 Ⓣ 800 016 675 Ⓦ triestetrasporti.it）票价€1.15，用于任何1小时内的旅程；省际巴士票价是标准的€1.35，除了私人运营APT汽车外——该车根据距离收费。时刻表和车票可以从主站的自动机器购买，或从报摊、酒吧和tabacchi（烟店）购买；一个十张票的blocchetto会稍微便宜一点并比买单张票更方便。有用的车次包括30路；连接火车站与Roma大街和滨水区；24路：循环往返朵斯托城堡；36路：连接的里雅斯特巴士站与海滨拉马雷。

自驾车 的里雅斯特市内只有非常少的地方可以停车，而且街道拥挤。如果你开车来，最好把它停在酒店或者利用滨水区的公共用地停车。租车在Molo dei Bersaglieri 3号：Avis Ⓣ 040 300 820；Europcar Ⓣ 040 322 0820；Hertz Ⓣ 040 322 0098。

乘出租车 最好的机构是Radio Taxi（Ⓣ 040 307 730）。

旅游信息

旅游局 位于Piazza Unita d'Italla 4/B（周一至周六 9:00~19:00，周日 9:00~13:00 Ⓣ 040 347 8312 Ⓦ turismofvg.it）。

住宿

★ **Albero Nascosto** Via Felice Venezian 18 Ⓣ 040 300 188 Ⓦ alberonascosto.it 这个时髦的小酒店是的里雅斯特历史中心重建项目的部分。酒店建筑利用质量最好的材料，修复得很美丽。一套小型公寓房间明亮，有完全装备的厨房单元、卫星电视、冰箱、空调和Wi-Fi。在市中心的步行距离内。**€125**

★ **Casa Sconta B&B** Via dei Moreri 86 Ⓣ 334 332 7148 Ⓦ casasconta.it 坐落于小山里的迷人的石头房子，离市中心仅有15分钟的步行距离，包括花园和游泳池。它有3个最近修复的房间、漂亮的浴室、非常友好的业主和极好的早餐。**€95**

Centro Via Roma 13 Ⓣ 040 347 8790 Ⓦ hotelcentrotrieste.it 这个价格公道的小两星级酒店，靠近车站，有24个非常明亮、一尘不染的房间，以及乐于助人的员工和免费Wi-Fi。要求一个后面较安静的房间。在上面一层是Al Canal Grande，有同样好的设施，由相同家族运营。出示本书的客人有10%的折扣。没有浴室 **€45**，有浴室 **€60**

Ostello Tergeste Viale Miramare 331 Ⓣ 0404 224 102 Ⓦ ostellotrieste.135.it 从机场出发的51路巴士可把你放在距离酒店500米的地方；或搭乘火车站—Grignano的36路巴士在Bivio al Miramare站下车，从那里步行5分钟就可以到达酒店。这里拥有基本设施，但这个青年旅舍以拥有极好的海上风景而自豪，并离城外5千米的海边城堡仅500米。它有两床和四床房，还有私人设施。宿舍 **€17**，两床房间 **€46**，四床房间 **€84**

Parenzo Via degli Artisti 8 Ⓣ 040 631 133 Ⓦ hotelparenzo.com 这是一个位置非常好的、热情友客的三星级酒店，有很好的格调，提供浴衣和拖鞋。房间宽敞而舒适，不过有一点陈旧。员工友好、有免费Wi-Fi，但没有停车场所。**€110**

Urban Androna Chiusa 4 Ⓣ 040 302 065 Ⓦ urbanhotel.it 这是一个超现代精品酒店，坐落在最近修复的中世纪区的后街小巷里。内饰是一个现代设计的书房，现代而奢侈。特殊服务包括代客泊车和你的个人电脑。通过网站预订可以得到特价。**€117**

Victoria Via Alfredo Oriani 2 Ⓣ 040 362 415 Ⓦ hotelvictoriatrieste.com 这是的里雅斯特最好的四星级酒店之一。该建筑曾经是詹姆斯·乔伊斯居住的地方，而你可以预订相同名字的套房。房间设备完善且雅致，员工乐于助人并讲一口很好的英语。提供免费Wi-Fi。**€115**

露营地

Obelisco Strada Nuova per Opicina 37 Ⓣ 040 212 744 Ⓦ campeggiobelisco.it 从Oberdan广场出发或者乘巴士4路或有轨电车，它运行到20:00：在obelisk（Obelisco）下车，穿过轨道你将看到露营地的标记，大约1分钟步行路程。这个多荫、安静的露营地在离城7千米的一个山坡上，在奥皮奇纳（Opicina）下面，适合摆放帐篷和大篷车。它有一个酒吧、餐馆和儿童玩耍的场地，同时，你将在奥皮奇纳发现商店和冰激凌。全年开放。帐篷 **€14.5**，大篷车 **€18.5**

餐饮

的里雅斯特有很多物超所值的**餐馆**，而咖啡（见 p.413 框中内容）和冰激凌爱好者也可以一饱口福。最好的地区是只能步行的**九月二十大街**（Viale XX Settembre），又被称为 Acquedotto（渡槽），市民晚上会在那里散步。C. Battisti 大街，在圣安东尼奥教堂东边，有很多很好的**食物商店**。想在深夜痛快**喝上一杯**，你可以逛逛 Madonna del Mare 大街，它在城堡下面，有大量酒吧，它们的名字、经营者和声望每年都在变化。

咖啡馆、甜品店和意式冰激凌店

★ **Caffè degli Specchi** Piazza Unità 7 ☎ 040 661 973 🌐 caffespecchi.it 这个有历史的咖啡馆位于的里雅斯特的主要广场的中心，是人们沉浸于傍晚的开胃酒、下午茶的一个很棒的地方，也适合观看路人。每天 7:00~21:30

Caffè San Marco Via C. Battisti 18/A ☎ 040 363 538 这是的里雅斯特最受喜爱的咖啡馆之一，已经在这里大约 80 年了。它是一个巨大的、气氛悠闲的地方，在反光的红木新艺术风格内饰里，不同年龄的客户可以一边聊天，一边下国际象棋。周二至周日 8:30~23:00

★ **Caffè Tommaseo** Piazza Tommaseo ☎ 040 362 666 🌐 caffetommaseo.com 这是 19 世纪意大利民族主义者的一个集合点，也是的里雅斯特最古老的咖啡馆。据说，他们最早把 gelato（一种意大利冰激凌）引进了该城。这里有欢乐的“美好年代”环境、美味至极的甜点、一间餐馆及现场音乐表演。每天 8:00~ 次日 0:30

★ **Gelateria Zampolli** Via Ghega 10 ☎ 040 364 868 如果你在靠近车站的某个地方，那么，不要错过它。这是当地人特别喜欢的地方，提供神话般的滋味，包括提拉米苏、爆米花和咖啡。还有另一个分店在九月二十大街 25 号 A。9:30~ 午夜；周三关闭

Grom Via S. Nicolo 18/B 这是一个纯天然意式冰激凌店，是一家民族连锁店的组成部分，该连锁店强烈影响着北部意大利。它的滋味根据季节和配料的变化而有所不同。它的杰作包括 bacio（榛果巧克力）、叙利亚开心果和马达加斯加香草。周一至周四和周日 11:00~23:00，周五和周六 11:00~ 午夜

★ **Pasticceria Pirona** Largo Barriera Vecchia 12 🌐 040 636 046 自 1900 年以来，这家店一直是真正非凡的甜品店，詹姆斯·乔伊斯曾是这里的常客。周二至周六 7:30~20:00，周日 7:30~13:30

餐馆

Ai Fiori Piazza Hortis 7 ☎ 040 300 633 🌐 aifiori.com 这个餐馆由一对夫妻组合服务，提供各种美味的食物。其中，巧妙的鱼菜和一种伊斯特拉卷花面包是他们的招牌菜。此外，它还提供有一个包括葡萄酒的€ 30 套餐。周二至周六 12:00~14:30、19:30~22:30

Da Giovanni Via S.Lazzaro 14/B ☎ 040 639 396 🌐 trattoriadagiovanni.com 这是一个有较长历史的饮食店，在墙台处提供简单的膳食。在里面，火腿挂在天花板上而餐柜后面放着葡萄酒桶，增添了乡村风格。这里的特色菜，包括混合油炸鱼和在调味汁中浸泡的沙丁鱼，以及各种各样的猪肉菜、腌猪腿和碗装的、热气腾腾的 jota 汤。在吧台吃一顿快餐和坐下吃顿饭，感觉是非常棒的。预期人均€ 20~25。周一至周六 8:00~15:00、16:30~23:00；8 月关闭三周

Da Libero Antica Hostaria Via Risorta 7/A ☎ 040 301 113 🌐 hostariadalibero.com 这是该城剩下的、最后的真正餐馆，位于城堡的脚下，拥有众多老式设施。内部布满了各种古怪的纪念品，主要由经营者在几十年里收集而来。这是提供季节性菜单，食物包括玉米粥加牛肝菌和干酪、珍珠鸡肉加土豆高汤。游客菜单从€ 19 起价，主要是肉菜。周一至周六 12:30~14:30、19:30~22:30

★ **Da Pepi Buffet** Via Cassa di Risparmio 3 ☎ 040 366 858 🌐 buffetdapepi.com 这个传统的场所是吃快餐和午餐的理想地方。这里的特色是 bollito di maiale，在制作时将各种各样的猪肉切片，包括香肠，在肉汤中煮，并与芥菜和山葵根制成的调味料一起端上来，伴有血肠（crauti）、发酵的卷心菜用时萝调味。全膳€ 18。周一至周六 12:00~午夜

Pepenero Pepebianco Via Rittmeyer 14/A ☎ 040 760 0716 🌐 pepeneropepebianco.it 这个地方在气氛和食物方面是超现代的，并且步行前往很方便，对于那些住在 Libertà 广场和中央车站地区的人来说。这里的菜是香味浓郁和创新的，特别是你品尝扁鲨鱼（monkfish tartare）时，搭配甜酸红洋葱或南瓜和螃蟹意大利调味饭。按菜单点菜很贵，但可以点€ 30 的三道菜菜单。周二至周六 19:00~ 午夜

Roba de Osmiza Via della Torretta 1 ☎ 040 322 0262 🌐 robadeosmiza.com 这里的食物直接来自卡尔索，包括生火腿（prosciutto crudo）、橄榄、意大利腊肠和煮鸡蛋。此外，还提供当地葡萄酒，包括 Terrano 和 Malvasia，你可以用玻璃杯喝。这里的食物非常简单，也很便宜，在这里吃午餐或快餐都很好。每天 9:30~ 午夜

Suban Via Comici 2/D ☎ 040 54 368 🌐 suban.it 这个家族运营的餐馆为客人准备了完美的传统菜。食物非常吻合客人的口味，菜有奶酪烤成的点心，伴有块菌沙司和烤小牛腿骨肉等。这里也有极好的葡萄酒单，包括来自斯洛文尼亚的瓶装酒。在夏季，它还会搭设凉棚，并在下面摆放户外座位。这里一顿三道菜的套餐没有葡萄酒的话是€ 45。周一 12:30~15:00，周三至周日 12:30~15:00、19:30~23:00；8 月不营业

的里雅斯特和咖啡豆

的里雅斯特对咖啡的爱可以追溯至 18 世纪中叶，因为该港口从哈普斯堡皇室皇帝查尔斯六世那里得到了免税地位，港口贸易异常繁荣。人们对维也纳的咖啡十分狂热，并成了风靡欧洲的饮品。当时，分散到奥地利各地咖啡馆的咖啡豆成为了的里雅斯特最大的进口货物之一。甚至今天，它也是地中海最主要的咖啡港口，有 40% 的意大利咖啡抵达这里，而的里雅斯特居民喝的咖啡是他们的同胞喝的平均数的两倍。在该城中心周边步行的乐趣之一是从烘豆机（torrefazioni）散发出的烘制咖啡豆的奇异香味。该城最著名的商标是 illy，它于 1933 年建立，是一种世界有名的百分百阿拉比卡拼配豆的生产者。该城的咖啡文化非常重要，以至于里卡尔多·意利，该家族的后裔，已经占据了市长和当地会长的办公室，以及大量其他岗位。illy 在咖啡大学（Vniversità del Caffè）（Ⓦ illy.com）提供咖啡品评方面的专门课程。

明白人用不着多说：的里雅斯特的咖啡术语学与意大利其他部分有一点儿不同。如果你要一杯卡布奇诺（cappuccino），却可能得到的一杯玛琪朵咖啡（caffè macchiato）。因此，你应该请求要一杯拿铁玛奇朵（latte macchiato）或一杯拿铁（caffè latte）。

7

酒吧

★ **Circus** Via S. Lazzaro 9 Ⓣ 040 633 499 一个新潮的、人声鼎沸的酒吧，以重新流行的风格装饰，有老电影海报，还有户外桌椅。人们可以一边喝饮料、吃丰盛的快餐，一边聆听电影音乐。周一至周六 8:00~22:30

Rex Café Gourmet Galleria Protti 1 Ⓣ 040 773 411 现代葡萄酒和音乐酒吧，还有爵士特点的休闲室背景和户外桌子。周一至周四 7:00~ 午夜，周五和周六 7:00~ 次日 2:00，周日 9:00~22:00

附录

医院 Ospedale Maggiore（Piazza delli Ospedale Ⓣ 040 399 1111 急救拨打 Ⓣ 118）

上网 KNULP（Via Madonna del Mare 7/A；使用电脑 €2.5/ 小时，Wi-Fi €1/ 小时直到深夜才关门，周三不营业）。

自助洗衣 Lava & Suga（Via del Sale 1/A；每天 7:00~15:00）。

警察 Via Tor Bandena 6（Ⓣ 040 379 0111 或者呼叫 Ⓣ 113）

邮局 Piazza Vittorio Veneto 1（周一至周六 8:30~19:00）。

的里雅斯特周边：卡尔索（Carso）

卡尔索是石灰石丘陵地带的意大利名字，它从蒙法尔科内以南的威尼斯平原升起并最终并入伊斯特拉高原。石灰岩地区常见的地形风景的特别形状和外表是石灰石岩床被流水和风力侵蚀形成的。尽管在离的里雅斯特 30 分钟的巴士旅行距离内，但感觉它属于一个完全不同的国家，并且在地质学上、植物学上和人口统计学上与意大利任何别的地方都截然不同。卡尔索的大部分地方现在在斯洛文尼亚境内（其斯洛文尼亚名字是 Kras），甚至意大利境内的狭窄地带——人口仅有 2 万左右，在文化上也是斯洛文尼亚式的。建造墙壁很厚的房子似乎是为了承受亚得里亚海沿岸的布拉风（Bora，季节性东北冷风），这种凶猛的东北风风速可达到 145 千米 / 时。在狂风最猛烈的时候，沿的里雅斯特较陡峭的街道行走需要拉上绳子，而老人不得不待在室内。

像所有石灰石风景一样，环境是荒芜的：夏季干旱而冬季有时为雪所阻。高地表面布满溶坑，由河流留下，它们已经形成了巨大的巨洞、地下湖和河。

与众不同的风景和未损坏的自然环境很适合**徒步旅行**。虽然风景不像多洛米蒂山脉那么盛大，但节奏温和，而且你可以在一个 osmiza（见 p.414 框中内容）停下来恢复精力。

大岩洞（Grotta Gigante）

导游导览：每天：4 月至 9 月 10:00~18:00 每 30 分钟一次，10 月至次年 3 月 10:00~16:00 每小时一次・€11

大岩洞是卡尔索主要吸引游客的地方，并有很好的理由：它是世界最大的可进入洞穴，并是世界第二大的自然洞室。大岩洞 98 米高、76 米宽，足以容纳圣彼得教堂（San Peter）的圆屋。里面的温度稳定保持为 11℃，因此，你在参观时要穿厚衣服。

的里雅斯特的节日和活动

10 月的第二个周日是**巴科拉纳国际帆船比赛**（Ⓦ barcolana.it），意大利最大的赛舟会，超过 2000 条各种类型的艇掠过海湾；比赛会吸引成千上万观众，而围绕着该活动有十天节日。从春季到秋季，演出很多，包括在威尔第剧院（Teatro Verdi）（Ⓣ 040 672 2111 Ⓦ teatroverdi-trieste.com）举办的。相关细节，联系旅游局或参考《Il Piccolo》，当地日报；也可以在周围的村庄核对节日，诸如蒙鲁皮诺（见下文）的**卡尔索的婚礼节**（见下文）。

这个令人印象深刻的巨型溶洞像卡尔索的大多数洞穴一样，由河流的侵蚀行为形成，Timavo 河在改变流向前，往地下越钻越深（这个洞穴现在已经干枯了）。形状稀奇古怪的钟乳石和石笋由碳酸钙和五彩缤纷的金属氧化物堆积形成。最近，蕨类植物和苔藓已经开始在以前没有生命的环境里生长——由于电照明引起的光合作用。洞中心的两个长长的"柱子"实际上是塑料外壳的线。底部悬挂着两个超精确的钟摆，用来测量在封闭状态下因地震引起的地表噪声和气流变化。

7

蒙特皮诺（Monrupino）

除了大岩洞外，要前往的主要风景是**蒙特皮诺村**（又名 Rupingrande）及其周边。它在大岩洞东北仅仅 3 千米处。从该村向东步行一小段路程是一座 14 世纪的城堡，以防御该地区不受土耳其人的袭击。在蒙特皮诺村内，科西嘉（Carsica）（4 月至 11 月周日和假日 10:00~12:30、15:00~17:00，或者通过 Ⓣ 040 327 124 预约；免费）是一个典型乡村家庭，并在全年主办各种各样的文化展会。在奇数年的 8 月，这里还会主办一个重要的斯洛文尼亚民间节日，**卡尔索的婚礼节**（Nozze Carsiche）。

抵达和离开

卡尔索

乘巴士 几个巴士服务从的里雅斯特中心区的 Oberdan 广场出发，运行到卡尔索，包括 42 路和 44 路。

乘有轨电车 向上进入卡尔索最独特的方式是乘有轨电车（tranvia）（7:30~20:00，每 20 分钟一班；€1.1，与巴士票相同），从的里雅斯特的 Oberdan 广场到奥皮奇纳村，它在高地边缘。从有轨电车站出发，穿过广场并乘巴士 42 路。

餐饮

Agriturismo Milic Loc. Sagrado 2, Sgonico Ⓣ 040 229 383 Ⓦ agriturismomilic.it 好吃且格公道的乡村烹饪，所有东西都在农场生产，包括极好的葡萄酒。特色包括自己熏制的肉、团子和混合烧烤。夏季餐桌摆在花园里。周五至周日 12:00~21:30

osmize

体验卡尔索的斯洛文尼亚文化的最佳方式是找到一个 osmiza（在的里雅斯特市内寻找见 p.413）。那是一个市场集散地，农民在那里出售自己生产的农产品，如熏制好的肉、奶酪、橄榄、煮熟的鸡蛋、面包和葡萄酒。该名字来自斯洛文尼亚语 osem（8 天），是帝国法令允许农民出售他们的货物的时段。食物简单而便宜，位置常常极好。osmize 如今的问题是它们已经限制了开放时间，在品质方面差异较大，且很难找到——这使得寻觅到一个好的 osmize 变得更加困难。你可以向旅游局办事处索要一个清单或者登录网站 Ⓦ interware.it/tsr/ambiente/carso/osmizze.htm（仅意大利语）或 Ⓦ osmize。另外，如果你不介意绕点路的话，只要乘一辆 44 路巴士从的里雅斯特出发，在普洛赛克或 Contovello 村下车，询问附近是否有 osmize 市场。当你看到木头标记和常春藤树枝悬挂在拱门和街灯柱上时，你将知道你正在接近那个地方。

右页图：弗留利的奇维达莱（见 p.426）>



在的里雅斯特及其周边徒步：比森蒂娜大道和 Rosandra 山谷

旅游局办事处出版的卡尔索境内编号步道网络的地图是一个有用的指南。如果你想在小山里徒步旅行，需要 Tabacco 的“Carso Triestino e Isontino”地图 047#。靠近的里雅斯特的两条步行道在这里进行特别的介绍：

比森蒂娜大道 比森蒂娜大道(Strada Vicentina)也被称为 Napoleonica，约长 3.7千米，沿城市上方山坡的等高线，位于 Obelisco 露营地(见 p.411)和 Borgo Nazario 村(靠近普洛赛克)之间。它是一条景色优美且容易走的步行路，部分被树遮蔽，可以抄近路走过几乎垂直的石灰石悬崖绝壁。在晴朗的天气下，这条路上的风景极好。要想进入比森蒂娜大道再简单不过了：Obelisco 是有轨电车上的一站，而 Nazario 的尽头靠近 San Nazario 大街，42 路巴士在其返回的里雅斯特的路上在那里停靠。

Rosandra 山谷 这是一个布满石灰石悬崖绝壁和漆树的微小荒野。它是当地人攀岩的总部并与步行路线交叉。从 Bagnoli Della Rosandra 的巴士站(来自的里雅斯特的 40 路巴士)出发，沿着广场后面的道路到 Bagnoli Superiore，有标记的徒步小径从那里开始。该步行道上的重点景点包括一个罗马高架渠的遗迹、小巧的圣殿 Santa Maria in Siaris 教堂，及各种各样的水池和瀑布。如果你到达了小村 Bottazzo(斯洛文尼亚前的最后聚居地)，那么，你将看到一个标记指示一条“友谊小路”连接边界两侧的村落。

的里雅斯特的里维埃拉(Triestine Riviera)

的里雅斯特两边有 30 余千米的海岸线，从南边的穆贾开始，北边远到杜伊诺，被乐观地称为**的里雅斯特的里维埃拉**。虽然海滩不如再远处的亚得里亚海走，但有一些很好的步行道、历史遗址和城堡值得游览。可以从的里雅斯特出发进行一日游。

穆贾(Muggia)

从的里雅斯特出发直接向南穿过海湾，走公路约 11 千米远，就到了穆贾。那是威尼斯的伊斯特拉半岛最后的领地。这是一个受欢迎的地方，适合从的里雅斯特出发进行自备午餐的探险。充满了绚丽的颜色、花样和图像——其中很多为罗马人的肖像。从的里雅斯特出发越过海湾的渡船旅行(只有夏季运行)本身就是到访的一个很好的理由，但这里也有吸引人的迹遗，特别是在主广场上颜色鲜艳的建筑里。在广场东边，有一座 15 世纪的**大教堂**(Duomo)，威尼斯—哥特式拱形结构和主门上的弦月窗内的一幅基督普世君主浅浮雕揭示教堂起源。美观的**莱托利宫**(Palazzo dei Rettori)在广场北边，门前坐落着圣马可的狮子(leone marciano)，那是过去威尼斯在这里的霸权象征。广场后面是少数狭窄的街道和摇摇欲坠的房子，很多可追溯回威尼斯时代。

在广场朝海一边，微小的 mandracchio 现在被用作娱乐船的停泊地，就在那一边，繁忙的港口充满了的里雅斯特的商业气息。

穆贾—韦基奥城堡(Muggia Vecchia)

参观**穆贾—韦基奥城堡**是完全值得的，它就在小山顶上，接近斯洛文尼亚边界，离克罗地亚也只有不到 20 千米。这是一段陡峭的 20 分钟的步行路，经过穆贾后，就可以看到 14 世纪的城堡和城墙，而巴士 50 路从离主路向内陆 100 米的巴士站外出发，每一小时左右运行一次。

巴科拉(Barcola)

巴科拉在的里雅斯特西北 2 千米处，是距离最近的海滩胜地。在 19 世纪末的里雅斯特最繁盛的时期被开发，现在实际是一个郊区。夏季它会因为巴科拉纳国际帆船比赛(Barcolana)变得活跃，届时，仿佛所有的里雅斯特人都来到了这里。尽管货船和油轮在港口内停泊，但水还比较清澈。世界第三高的灯塔——**胜利灯塔**(Faro della Vittoria)，就在距离巴科拉不远的地方，它位于石灰石悬崖绝壁的斜坡上，站在上面可以眺望沿海岸极好的风景。

米拉马雷城堡（Miramare）

每天 9:00~18:30 · €6 · ☎ 040 224 143 · 🌐 castello-miramare.it

矗立在离的里雅斯特 7 千米的一个多岩石的岬角上，优美无比的**米拉马雷城堡**是该地区主要吸引游客的景点。哈普斯堡皇室的大公马克西米利安，奥地利皇帝弗朗茨·约瑟夫的弟弟，建造了这座梦幻般美妙的城堡。在 1856~1870 年间布置了城堡的庭院，但没能活着看它建成。他被欺骗接受了拿破仑三世的提议，成为墨西哥皇帝，并在 1867 年被其墨西哥反对者的行刑队处死。他的妻子卡洛塔在他被处死后疯了，而大公弗朗茨·斐迪南在他 1914 年到萨拉热窝的途中也曾住在这里，后来他在萨拉热窝被暗杀。这些事件引发了一个传说，即：任何在米拉马雷度过一夜的人都将没有好下场；当英国将军弗雷伯格在战争结束时选择该城堡作为总部时，他谨慎地选择了在花园里睡觉。

公园和花园免费开放，它们是进行野餐极好的地方，但真正吸引人的是城堡的媚俗的**内饰**，这里有帝王的颓废生活迹象和过多陈设品。例如，这位君主的沙龙，用一个挪威国王、一个巴西皇帝和一个俄罗斯沙皇的肖像装饰。这里可以悬挂任何人的肖像，不管他多么邪恶或专制，只要他们是名义上的君主。卧室充满了记录城堡建设的图像。其他房间像舰船的区一样嵌板和布置，反映了马克西米利安对奥地利海军的热爱。

7 月和 8 月，有声光表演（Son et lumière）在海边上演，常常有定期的英语版本。如果你要前去观看，需要与的里雅斯特的旅游局办事处或城堡确认。

杜伊诺（Duino）

小村杜伊诺，沿海岸坐落在的里雅斯特西北 14 千米，由两座城堡主宰：**老城堡**（Castello Vecchio），10 世纪左右建造，现在仅仅是海上的一座荒废的城堡；**新城堡**建于 15 世纪，归德国的塔恩和塔克西斯家族王子所有。

新城堡（Castello Nuovo）

每天除周二外：3 月中旬至月底和 10 月中旬至 11 月 9:30~16:30，4 月至 10 月中旬 9:30~17:30 · €8，不包括在 FVG 卡范围内

新城堡及其庭院于 2003 年对公众开放，允许参观者漫步穿过装饰丰富的房间，看一看拿破仑三世的寡妇赐予该家族的一个巨大的娃娃屋和该家族在 18 世纪垄断全欧洲邮电业的历史，并从美丽的花园和 3 世纪罗马塔楼的顶上欣赏奇异的海岸线风景。

里尔克小路（Sentiero Rilke）

靠近诺沃城堡，有一条全景海岸小路——里尔克小路，以诗人赖内·马利亚·里尔克的名字命名。他在住在该城堡时开始撰写著名的《杜伊诺哀歌》。显然，在一场大风中沿城堡要塞步行时，他听到了一个声音说："如果我大声呼喊，谁将在天使的命令中听到我？"由此产生灵感，他开始发愤创作。这条小路在西斯蒂亚纳（Sistiana）结束，那里有一个大的游艇港口和一片海滩。

抵达和旅游信息 　　的里雅斯特的里维埃拉

乘火车 有火车从的里雅斯特到米拉马雷、Bivio d'Aurisina 和西斯蒂亚纳（每小时 1 列，10~20 分钟）。

乘巴士 频繁有巴士沿海岸公路运行；36 路从的里雅斯特巴士站出发（每 20 分钟 1 班）至米拉马雷和巴科拉，而 20 路从 Oberdan 广场或巴士站出发（每 15 分钟 1 班）与穆贾连接。杜伊诺和西斯蒂亚纳可以搭乘从 Oberdan 广场出发每半小时 1 班的 44 路巴士抵达。

乘渡船 夏季，从中央码头出发的渡船停靠所有海岸城镇，包括穆贾（每天 10 班，30 分钟）、巴科拉和西斯蒂亚纳（都是 6 月中旬至 9 月中旬每天 3 班，分别是 20 分钟、1 小时 20 分钟）。

旅游局 位于 Via Roma 20，Muggia（☎ 040 273 259；狂欢节期间每天开放，7 月和 8 月 9:00~19:00）。

餐饮

Trattoria al Castello Salita delle Mura 11/B ☎ 040 272 667 🌐 trattoriaalcastello.net 这里的特色菜是传统的鱼类菜肴，有一个每天变化的菜单，取决于当天的原材料，但经常有深受顾客喜爱的菜，包括鱼汤、团子加螃蟹和一个极好的 fritto misto（油炸海产）。夏季可以预订一张露台上的

桌子。主菜约€ 20。周二至周六 12:00~15:00、19:00~22:00，周日 12:00~15:00

Trattoria Risorta Riva de Amicis 1/A ☎ 040 271 219 🌐 trattoriarisorta.it 有才华的厨师斯特凡诺·布拉索蒂在此烹调最新鲜的海鲜菜，既有传统的意大利特色也有现代创造性的结合。你可以品尝烤章鱼，与玛苏里拉奶酪）、西红柿和罗勒油，或上面放大虾的肥鹅（或鸭）肝酱一起端上来。一顿全膳将花费大约€ 60。周二至周六 12:30~15:00、19:00~22:30，周日 12:30~15:00

阿奎莱亚（Aquileia）

西边与塔利亚门托（Tagliamento）接壤而东边与伊松佐（Isonzo）相邻，的里雅斯特以西和乌迪内以南的三角平地对于一个游客来说似乎是没有意思的地域。这里有一片一片的黄色田野、溪流、商品菜园和稍新的村庄。然而，**阿奎莱亚**曾经是弗留利的罗马首府，并是北意大利最重要的考古遗址。这些寻常的田野中有大量罗马遗迹，而这里辉煌的长方形基督教堂是基督教世界早期最重要的纪念性建筑之一。

7

简史

在的里雅斯特以西大约 45 千米处，阿奎莱亚于公元前 181 年作为一个**罗马殖民地**建立，它在威尼斯平原东边，离海岸几千米的一条适于航行的河的岸上，对于防御和贸易意图来说是理想的。它成了罗马与东边和北边全部交易的连接点。公元前 10 年，当时，奥古斯都皇帝在这里接见了伟大的希律王。阿奎莱亚曾是意大利第四重要的城市，排在罗马、米兰和加普亚之后。公元 314 年，阿奎莱亚的主教职位建立，在第一任主教西奥多的统治下，这里建造了一座出色的长方形基督教堂，452 年被匈奴王洗劫，568 年再次被伦巴第族人洗劫，又后阿奎莱亚把主教的职位丢给了格拉多。11 世纪初阿奎莱亚在罗马教皇珀波的领导下重新获得了其大主教的地位，他重建了长方形基督教堂并建立了钟楼，钟楼是周围几千米的一个标志性建筑。但该地区的权力不可避免地转给了威尼斯，1751 年，阿奎莱亚最后一次把主教的职位丢给了乌迪内。自那时起，长期以来，海岸线已经退却，Natissa 河降低成了一条芦苇丛生的小溪，而阿奎莱亚现在是一个安静的、拥有 3500 人的小镇。

长方形基督教堂（Basilica）

夏季每天 9:00~19:00，冬季周一至周五 9:00~16:30、周六和周日 9:00~17:00 · 免费，进入两座地下墓穴€ 3

阿奎莱亚丰富的历史在主路东边巨大的**长方形基督教堂**的各层里都可以看到。该教堂是联合国教科文组织认定的世界遗产遗址。它最早的部分，西奥多非凡的**马赛克镶嵌人行道**，于 20 世纪初在正殿地板下发现，并被认为是所有基督教教堂中最早的幸存的残迹。人行道镶嵌成波浪形，与正殿等长，充满了绚丽的颜色、花样和图像——其中很多为罗马人的肖像。找找戴着月桂花环和棕榈叶的金发天使，它代表的是罗马帝国统治下的和平还是基督教的胜利，谁也不确定。超过红线延伸过走廊，基督教肖像以《约拿书》的故事开始，连同随处可见的波浪、鲸和鱼，这是与附近的亚得里亚海相关的主题。其他来自西奥多的长方形基督教堂的马赛克镶嵌，描述了整个动物寓言集。隔壁，**攀登钟楼**（3 月至 10 月每天 9:30~13:00、14:30~18:00；€ 1.1）可观赏远景以及从高山伸展到海岸的景色。

1348 年，一场地震破坏了珀波的很多作品，但该建筑仍然完好，重建的哥特式部分，柱顶以上的部分与下面的罗马式结构完美协调。精美的正殿天花板和钟楼的尖塔一样，始于 16 世纪初。在高坛下的 9 世纪的**地下墓室**有褪色非常严重的 12 世纪壁画，讲述圣海玛格拉的故事，他是阿奎莱亚传说中的第一位主教，包括一个血淋淋的斩首场面和令人悲伤的耶稣被移下十字架。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Via Roma 1 · 周二至周日 8:30~19:30 · € 4

从长方形基督教堂向西步行几分钟，在主路另一侧，是**考古博物馆**。装饰用的石头和日

常用品胡乱丢在阿奎莱亚周边的原野上，但更好的作品已经被收集到这里，有精准的外科手术针、精巧的彩色玻璃和贵重石头到大堆乱七八糟的砖石建筑等。特别是两个庭院，类似罗马石头的一个出售处，有几百个墓碑，包括以整洁的金字塔形状堆积的骨灰盒。夏季，这里有时会举办音乐会。你值得坚定不移地上到博物馆顶层，因为在那里有两个非凡的青铜头像并排展示着。一个是希腊风格的奇异浮雕，另一个是自然半身像，描绘公元3世纪的一个独裁者，其残忍的表情证实了这种推测。第一层是几排大理石雕刻品和半身像，主要来自曾经布满进入阿奎莱亚的道路两边的罗马坟墓。

抵达和旅游信息 阿奎莱亚

乘巴士 从乌迪内出发，每小时1班的巴士到这里。从的里雅斯特来的巴士在蒙法尔科内（Monfalcone）换乘，并乘到格拉多的巴士，它在阿奎莱亚停。细节信息可登录 Ⓦaptgorizia.it 和 Ⓦsaf.ud.it 了解。

乘火车 乘每小时1列到切尔维尼亚诺（Cervignaho）的火车，在乌迪内—的里雅斯特线上，然后乘巴士59路，它与火车的抵达时间一致。

旅游局 在Giulia Augusta大街巴士终点站的停车场内，城镇的北边（每天9:00~19:00 Ⓣ0431 919 491 Ⓦturismofvg.it）。

住宿

B&B Casa di Giulia Via Giulia Augusta 21 Ⓣ043 191 8742 Ⓦcasadagiulia.it 这里只有三个宽敞的房间和一个可爱的花园。该建筑在15世纪初建造并在2011年进行了翻修，有空调、平板电视、木地板和奢侈的浴室及美景。€70

Camping Aquilei Via Gemina 10 Ⓣ043 191 042 Ⓦcampingaquileia.it 这里是一个有围墙的露营地，在美丽的公共场地里，有很多荫凉处。设施包括游泳池、酒吧和餐馆、操场、乒乓球台、洗衣设施、微型市场、自行车租赁和国际互联网服务。5月中旬至9月中旬。帐篷€28，平房€55

HI hostel, Domus Augusta Via Roma 25 Ⓣ043 191 024 Ⓦostelloaquileia.it 这个简单的92张床的青年旅舍相对现代化、清洁和安静，但完全由公共交通连接。服务包括自行车租赁、洗衣设施和国际互联网服务。宿舍€20，房间€46

Hotel Patriarchi Via G. Augusta 12 Ⓣ0431 919 595 Ⓦhotelpatriarchi.it 这个三星级酒店坐落在主路上，离巴士终点站不远并提供舒服、装修迷人的有木地板的房间，很多房间可欣赏长方形基督教堂和钟塔的风景。它还租自行车并有一个好餐馆。€90

餐饮

Agriturismo La Pergola Via Beligna 4 Ⓣ340 530 0162 Ⓦbeligna.com 这个餐馆在主路后面，既有室内座位也有外面的座位。它提供自己熏制好的火腿和萨拉米香肠，此外，这里还有极好的、物超所值的自制意大利面和附近葡萄酒酿造厂生产的葡萄酒。9:30~23:00；周二和1月关闭

Antica Pizzeria Via Bertrando de S. Genies 2 Ⓣ0431 918 825 Ⓦanticaaquileia.it 这个地方提供相当好的、用木火灶烤制的比萨饼，还有好吃的菜肴，诸如海鲜意大利面、混合烧烤和野猪肉等，十分划算。每天10:30~14:30、17:30~23:00

格拉多（Grado）

阿奎莱亚以南大约11千米，孤立在潟湖中间，是古老的岛屿城镇**格拉多**，通过它，阿奎莱亚曾经与叙利亚、塞浦路斯、阿拉伯半岛和小亚细亚进行贸易往来。在奥地利人统治下，格拉多迎来了全盛期，他们把它发展成了一个疗养胜地，因为这里有治疗作用的温泉水。现在，你仍然可以在这里享受温泉水疗。格拉多的**历史中心**也值得一看，因为那里有三个基督教早期建筑，聚集在一个小巧的老街道网络的中心。

关于在**海滩**上放松，这是北亚得里亚海最好的地方之一，水像浴室的一样安全又温暖，而且几乎像浴室水一样浅。实际上，该镇的名字正来自其海岸和缓的角度。免费海滩在东端和西端，如果你想要一个有锁的存物柜、轻便折叠躺椅和淋浴设施，就必须付几欧元给Lungomare Adriatico街上的商行之一。

长方形基督教堂（Basilica）

每天 8:00~19:00 · 免费

格拉多的 6 世纪**长方形基督教堂**在 20 世纪 30~50 年代进行了大量重建，但保留了奇异的顶上是科林斯式柱头的正殿柱子，人们认为这些东西是从阿奎莱亚各种各样的罗马建筑再生的。讲道坛有同样混合的起源，位于 6 根细长的罗马圆柱之上，在一个威尼斯天篷下，该天篷类似一顶东方式帐篷。威尼斯的存在也体现在高坛上的 14 世纪银质 pala（祭坛装饰）之上。马赛克镶嵌人行道，虽然不像阿奎莱亚的那样令人印象深刻，但也是美丽的，图案由一个无穷的结形成。

洗礼池和圣母玛利亚感恩教堂（baptistry & Santa Maria delle Grazie）

八边形**洗礼池**（开放时间无规律）与长方形基督教堂邻近，它的历史也可以追溯回 5 世纪，当时第一个基督徒刚刚抵达潟湖。**圣母玛利亚感恩教堂**（每天 8:30~18:15；免费）在其远端，来自于相同时期并有另一批混杂的圆柱和柱头。从外面可以看出几个世纪以来地面下沉的情况。

抵达和旅游信息 格拉多

乘巴士 从乌迪内出发，每小时一班的巴士前往格拉多，在帕尔马诺瓦（Palmanova）和阿奎莱亚停。从的里雅斯特出发，乘巴士到蒙法尔科内，在那里换乘到阿奎莱亚和格拉多的车（每小时 1 班）。从戈里齐亚出发，乘巴士 22 路（每小时 1 班，1 小时）。还有一班车接切尔维尼亚诺火车站的火车（25 分钟）。

乘渡船 夏季，每天有三趟船从的里雅斯特的 Molo Pescheria 到格拉多的 Molo Torpediniere。

旅游局 位于 Viale Dante Alighieri 72（每天：5 月至 9 月 9:00~19:00；10 月至次年 3 月：9:00~13:00、14:00~18:00，周日 9:00~13:00 ⓣ 0431 877 111 ⓦ turismofvg.it）。

住宿

Camping Punta Spin Via Monfalcone 10 ⓣ 0431 80 732 ⓦ puntaspin.it 有露营地、大篷车和木质别墅和一系列广泛的设施，包括餐馆、网球场和三个游泳池。4 月至 9 月开放。帐篷 €39，大篷车 €41，木造别墅 €100

Locanda Ambriabella Riva Sant' Andrea 36, Isola della Schiusa ⓣ 0431 84 753 ⓦ ambriella.it 这是一个小酒店，在一个田园诗般的位置，面对潟湖，离镇中心 10 分钟步行路程。它只有 6 个宽敞、明亮又优美的房间，有家常家具，还有一个很好的餐馆。性价比很高。€90

Villa Marin Via dei Provveditori 20 ⓣ 0431 80 789 ⓦ villamarin.it 房间有点陈旧而且相当小，却有极好的海景作补偿。有免费 Wi-Fi 和一个价格公道的餐馆。12 月至次年 2 月不营业。€100

Villa Romana Viale Dante Alighieri 20 ⓣ 0431 82 604 ⓦ gradovillaromana.com 这个小酒店就在历史中心和海滩背后的一条街的东边。房间有点简朴但清洁而宽敞。10 月至次年 4 月关闭。€94

Villaggio Turistico Europa Via Monfalcone12 ⓣ 0431 80 877 ⓦ villaggioeuropa.com 这个地方提供露营地点和漂亮的木质别墅，特点是有一个相当大的水上公园。4 月中旬至 9 月中旬营业。帐篷 €40，木质别墅 €120

餐饮

Agli Artisti Campiello Grande 2 ⓣ 0431 183 081 ⓦ agliartistigrado.com 在这个传统的海鲜餐馆里，菜单根据市场的当日渔获而变化。沙丁鱼、贻贝和扇贝都作为特色列在开胃菜单上，而烤鱼是一道极好的主菜。自制餐后甜点包括美味的巧克力蛋糕。一顿全膳€ 38。12:00~14:00、19:00~22:30；周二不营业

Al Bon Vento Via Cittanova 17, Fossalon di Grado ⓣ 0431 188 028 如果你不希望吃鱼和奇特的东西，那就驾车 15 分钟进入农村，品尝这个有机农庄餐馆的菜肴。它的特点是有一个随季节变化的菜单，有适合严格素食主义者、素食者的菜肴和生机饮食，用新鲜材料制作。这里的风格显然受到日本的一些影响。性价比高。周六和周日 12:00~23:00

Spaghetti House Gradenigo 33 ⓣ 0431 82 687 不要被名字影响，这是一个雅致的餐馆特色包括混合海鲜开胃食物、油炸沙丁鱼、意大利面和鱿鱼及很棒的贻贝，加美味的自制餐后甜点。夏季有户外餐桌。你将为不包括酒水的一个三道菜的正餐支付€ 45。12:00~14:00、19:00~22:00；周三不营业

戈里齐亚及其周边地区（Gorizia）

像该地区的其他城镇一样，今天的**戈里齐亚**，实质上在的里雅斯特—乌迪内铁路线中途，它的安静与其过去的动荡截然不同。主宰老中心的城堡是戈里齐亚公爵的权力基础，他统治该地区达 4 个世纪。在其势力衰落后，威尼斯在 16 世纪开始在哈普斯堡皇室接管戈里齐亚之前短暂统治该镇。它被维也纳控制直到 1916 年 8 月 8 日，当时，意大利军队占领了它。第二次世界大战后的边界安排差不多沿中间分裂了戈里齐亚。意大利严格意义上保留了该镇，但把其东部边缘部分丢给了当时的南斯拉夫，在那里，新政权决心建立自己的戈里齐亚——Nova Gorica。

该镇的外貌与的里雅斯特的一样，显然是中欧的，有皇后玛利亚·特蕾西亚权力的印迹。大量公园和花园在该地区的温和气候中繁荣生长，进一步加强了这里“世纪之末”的气氛。它对于斯洛文尼亚人来说是一个重要的购物城镇，这也解释这里存在大量电器、服装和食物商店，以及咖啡馆和餐馆的原因。

7

城堡区（Borgo Castello）

该镇的主要风景是**城堡区**，威尼斯人围绕城堡建造的地区，主要在 16 世纪建造。它是一个令人愉快的漫步地，而从城堡围墙看的风景更振奋人心。**城堡**本身优雅的房间（周二至周日 9:30~18:00；€3，展会和特殊活动时收费更高），收藏有一批普通乐器、武器，以及油画和城堡及城镇的模型。戈里齐亚最精美的新古典主义建筑之一是**艾登斯宫**（Palazzo Attems）（周二至周日 9:00~19:00；€6），在 De Amicis 广场上，城堡西北，由玛利亚·特蕾西亚特别喜爱的建筑师尼可罗·毕加索建造。在宫殿后面是曾经的犹太人区，坐落着**犹太教会堂**（Synagogue），（Via Ascoli 19；周二和周四 17:00~19:00，每月第二个周日 10:00~13:00；免费），它也是新古典主义风格；内饰的宁静与威尼斯犹太人区内的会堂类似。

中央市场（Central Market）

Corso Verdi · 周一至周五 7:30~15:00、周六 7:30~18:00

如果没来过 Verdi 大道上的**中央市场**，就不要离开戈里齐亚。这个美食热爱者的市场被分为三个地区，一个卖花、一个卖水果和蔬菜，另一个卖由农夫从周围乡村带来的自己种植的农产品。游逛这里会很有趣，而它也是人们购买野餐用品的一个很棒的地方。

抵达和旅游信息 戈里齐亚

乘火车 戈里齐亚火车站在该城西南边的 Martiri 广场，离中心大约 1 千米。

目的地 的里雅斯特（每 30 分钟 1 列，50 分钟）；乌迪内（每 30 分钟 1 列，35 分钟）。

乘巴士 巴士站就在火车站前。有 3 班日常巴士到奇维达莱（1 小时）。

旅游局 位于 Corso Italia 9（周一至周六 9:00~13:00、14:30~18:30，周日 9:00~13:00 ❶0481 535 764 Ⓦ turismofvg.it）。

住宿

Bed&Breakfast Flumen Via Brigata Cuneo 20 ❶0481 391 877 Ⓦ bbflumen.it 这个民宿在镇外一个美丽的地方——碧绿色的阿松佐河岸上。它有灿烂的背景、极好的设施和和蔼的工作人员。€90

Corizia Palace Corso Italia 63 ❶0481 82 166 Ⓦ goriziapalace.com 这个现代化的、装备很好、位置很好的酒店是一个合理选择，从这里去往主要景点和火车站都很方便。€95

Palazzo Lantieri Piazza Sant' Antonio 6 ❶0481 533 284 Ⓦ palazzo-lantieri.com 这个有美感的 14 世纪城市住所是一个令人愉快的地方，包括壁画，它被自己的公园包围并在戈里齐亚的中心。歌德和卡萨诺瓦都曾住在这里。€140

餐饮

Ai Tre Soldi Goriziana Corso Italia 38 ☎0481 531 956 这个地方在夏季有花园座位并提供一系列广泛的菜肴，有很好的弗留利特色，如戈里齐亚莱炖牛肉和当地葡萄酒，你花€ 25 就可以品尝 menu degustazione。周二至周日 11:00~15:00、19:00~23:00

Alla Luna Trattoria Via Oberdan 13 ☎0481 530 374 这个五彩缤纷的小酒馆靠近市场，受欢迎并提供当地美食。它的手写菜单很有特色，包括火腿馅油酥面包，甘蓝馅薄烤饼和高汤。这些都很划算。周二至周六 12:00~15:00、19:00~22:30，周日 12:00~15:00

Majda Wine Bar Via Aosta 71 ☎0481 30 871 这是一个异国情调的地方，很适合在正餐前后喝一杯，可以要全膳，也可以仅仅要一杯葡萄酒和一顿快餐。季节性菜单特点是古典菜，包括栗子和牛肝菌汤、奶酪团子加块菌和加馅的意大利面。周一至周五 12:30~15:00、19:00~23:00，周六 19:00~23:00

乌迪内及其周边地区（Udine）

7

乌迪内在的里雅斯特西北 71 千米，是省府并与其较大的姊妹城市完全不同。这里由山脉构成并被昏暗的郊区包围，椭圆形历史中心保留了很多威尼斯的魅力。在很多方面，乌迪内都可回溯到威尼斯共和国，对于该共和国来说，它是最重要的城市之一。诚然，其运河，称为 roggie，与威尼斯的运河相比与小溪没什么两样，而其灿烂的自由广场仿佛直接从西罗尼希玛（中世纪威尼斯国家）空运而来。除了重大建筑外，这里的教堂和画廊也以拥有**詹巴迪斯塔·提埃波罗**的许多精美作品而自豪。他的作品是轻柔和鲜明的，使人想起该城市在一个好天气下逍遥自在的气氛。每当阳光普照时，运河水面的反射光在附近的墙上婆娑起舞。悠闲的两天之旅可让你有足够的时间好好领略乌迪内的美丽。

任何探索乌迪内的计划开始的地方都在小山脚下，在**自由广场**上。这个广场上的建筑在意大利几乎没有别的城市比得上。15 世纪的**市政厅**（Palazzo del Comune）显然对威尼斯的总督宫表示敬意，而宫殿对面的钟塔，于 1527 年建造，同样有一个威尼斯模型，正面上的狮子和塔顶上打钟的青铜摩尔人显然参考了圣马可广场的钟塔。广场北端的雕像是一个称为《和平》的不好的寓言，由朗茨·斐迪南一世皇帝捐赠给该镇，以纪念哈普斯堡皇室获得乌迪内。所有你感兴趣的景点都在从广场出发大约 15 分钟的漫步距离内。

简史

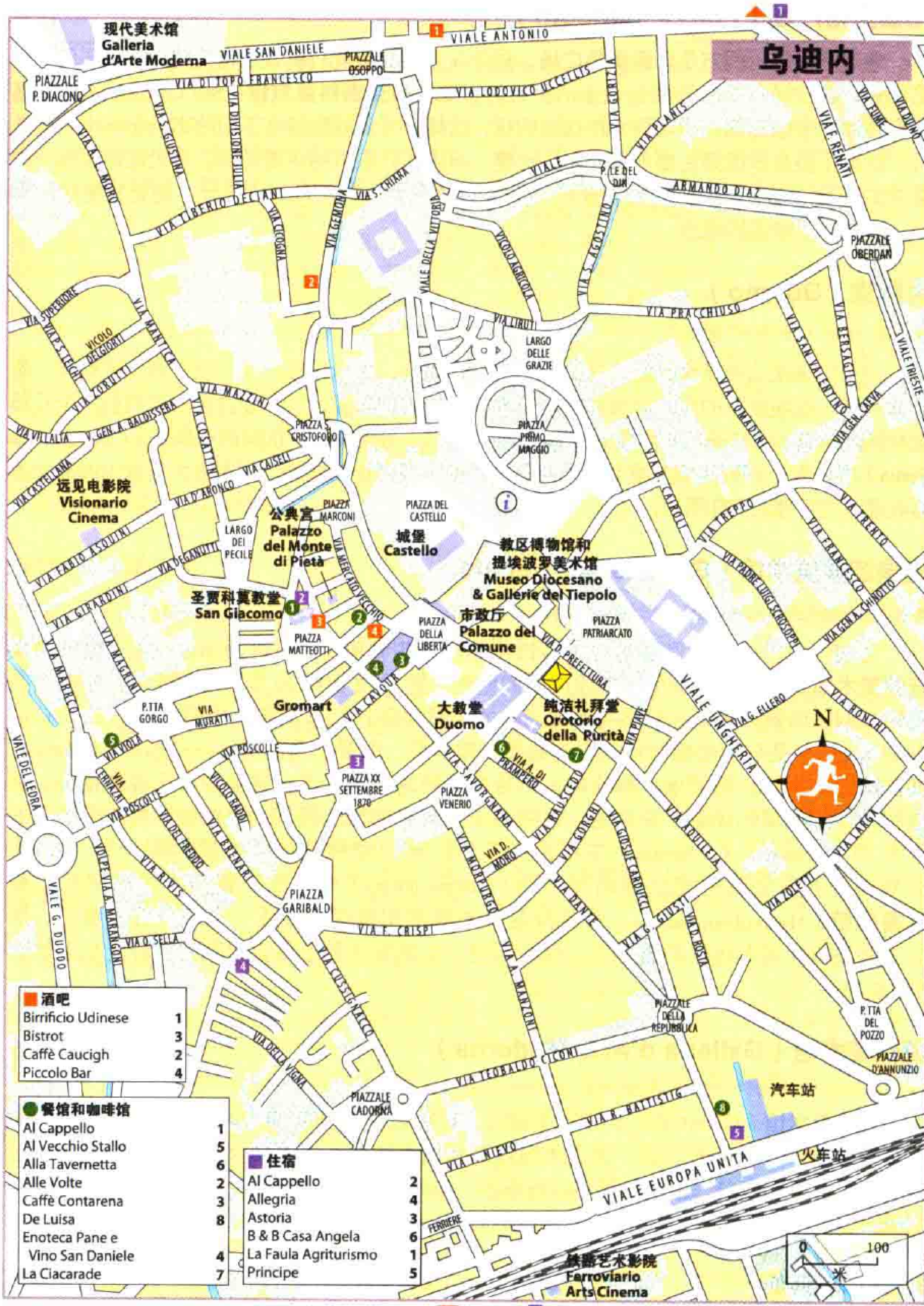
连同奇维达莱（见 p.426），乌迪内是罗马帝国的边界城镇之一，但直到 13 世纪，它才成为一个地区的中心。主教**贝托多·迪·安代克斯**（1218~1251）可以被看作是乌迪内之父。因为他在这里建立了两个市场（老市场在老市场街，而新市场在马泰奥蒂广场，如今，仍然是一个市场），把主教的职位从奇维达莱迁到了乌迪内城堡并成立了一个市议会。

1362 年，奥地利公爵通过条约获得了这个地方，但时间不长。因为当时威尼斯对扩张领土如饥似渴，并在几次突击和围攻后，于 1420 年获得了乌迪内。该城由威尼斯统治了大约 400 年，直到 1797 年，威尼斯共和国向拿破仑投降。现在，它是弗留利民族主义的中心。

城堡（Castello）

周二至周日 10:30~19:00 • € 5

建于 16 世纪的**城堡**，由当地艺术家装饰并曾经是弗留利的议会所在地，现在容纳着极好的**古典艺术博物馆**（Galleria d'Arte Antica），收藏有包括卡巴乔、布龙齐诺和提埃波罗的作品，以及一幅卡拉瓦乔的不重要作品和一幅有趣的历史油画，由帕尔马·伊尔·乔凡尼所画，显示圣马克把该城放在圣海玛格拉的保护下——他是阿奎莱亚的第一任主教。自由广场在其右边也清晰可见。博物馆最著名的收藏品是提埃波罗的《竞技场上的会议》（Consilium in Arena），描绘的是马耳他骑士团的一次会议。据说这是一个可靠的描写，令人惊讶地与交给画家的关于该会议的书面描述完全一致。



7

老市场街（Via Mercatovecchio）

从自由广场（Piazza della Libertà）向北是**老市场街**，曾经是该城的商业中心，现在是最繁忙的购物街。公典宫（Palazzo del Monte di Pietà）内小巧的**圣母玛利亚礼拜堂**（Santa Maria）非常美丽：从街上透过玻璃亭往里看，其内装饰着朱利奥·库古力绘制的阴郁的巴洛克风格壁画（1694 年），还有一个空洞质朴的外观。

马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti）

老市场街的正西方是**马泰奥蒂广场**，画廊在三边而圣贾科莫教堂精美的巴洛克式外观在第四边。该广场作为乌迪内公众生活中心的重要性被**圣贾科莫教堂**（San Giacomo）第二层阳台外面的圣坛证明；群众周六在这里庆祝，这样，买卖就能够在下面的市场上不中断地进行。这里不但是该镇的主要市场，还是比赛、演出和狂欢节的主要场所，今天还能看到一些夏季的节日活动。广场中间的喷泉在1543年由乔凡尼·达·乌迪内设计，他是拉斐尔的学生，也参与了城堡的建造。

大教堂（Duomo）

每天9:00~12:00、16:00~18:00·免费

自由广场南边外是**大教堂**，这是一个罗马式建筑，18世纪经历了一次巴洛克式整修。詹巴迪斯塔·提埃波罗的祭坛装饰和壁画是教堂内的主要看点，它们装饰着右边的前两个礼拜堂和同侧距离不远的圣礼礼拜堂（Chapel Sacrament）。在对面小巧的纯洁礼拜堂（Oratorio della Purita）里，有一系列提埃波罗与他的儿子詹多梅尼科合作的壁画，可要求大教堂内的教堂圣器收藏室的管理人向你展出。

7

提埃波罗美术馆（Gallerie del Tiepolo）

周三至周日10:00~13:00、15:00~18:00·€7，包括教区博物馆

乌迪内突出的艺术作品是位于装饰华丽的**总主教府**（Palazzo Arcivescovile）里的**提埃波罗美术馆**里的詹巴迪斯塔·提埃波罗的壁画。它于18世纪20年代晚期绘制，明亮而完美的戏剧性场景合成了一种洛可可史诗般的《旧约全书》。《反叛天使的堕落》（Fall of the Rebel Angels）是登上楼梯时可以看到的第一幅作品。而最出色的房间——画廊（Gallery），就在顶层右手边，每面墙上描绘的，不是视错画的建筑细节，就是取材于亚伯拉罕、以撒和雅各的故事的场景。左边是一系列用丰富色彩装饰的房间：提埃波罗的《所罗门的审判》（Judgement of Solomon）在红色屋子里；班比尼精彩的《智慧的胜利》（Triumph of Wisdom）在宁静的德尔菲诺图书馆（Delfino library）内。围绕着美术馆的建筑是**教区博物馆**（Museo Diocesano），有各种各样的雕刻和墓碑，以及一个简朴艺术展览，展品主要来自弗留利地区的教堂内，横跨哥特、文艺复兴和巴洛克时期的各种受欢迎的雕刻品。

现代美术馆（Galleria d'Arte Moderna）

Via Ampezzo 2·周二至周六9:30~12:30、15:00~18:00，周日9:30~12:30·€3

现代美术馆（GAMUD）于1895年建立，目标是对20世纪意大利艺术的一个综述，加上少数外国大师的精彩作品。该美术馆自豪地拥有数量高达4000多件的艺术品收藏，包括油画、素描和雕刻，出自马提尼、古图索、丰塔纳·德·基里科、迪菲和德科宁等名家之手。

抵达和旅游信息 乌迪内

乘飞机 最近的机场是Ronchi dei Legionari，距乌迪内43千米远，由定期巴士51路连接到乌迪内（1小时）。

乘火车 乌迪内火车站在镇南部（Viale Europa Unita 40）。

目的地 奇维达莱（每小时1列，20分钟）；戈里齐亚（每30分钟1列，35分钟）；威尼斯（每小时1列，2小时）。

乘巴士 巴士站靠近火车站（Viale Europa Unita 31）。

目的地 阿奎莱亚（每天16班，40分钟）；格拉多（每天12班，1小时）；的里雅斯特（每天9班，2小时）。

旅游局 位于Piazza I（Primo）Maggio 7（周一至周六9:00~18:00，周日9:00~13:00 ☎0432 295 972 turismofvg.it）。

住宿

★ **Al Cappello** Via Sarpi 5 ☎0432 299 327 🌐osteriaalcappello.it 这个传统、热情的餐馆还提供一个小型 locanda（旅馆），有6个宽敞、设计漂亮的房间。其餐馆也是镇内最欢乐和温暖且吸引人的地方之一,四条腿的朋友（例如：马）也很受欢迎。€120

Allegria Via Grazzano 18 ☎0432 201 116 🌐hotelallegria.it 在一条安静的步行街上，是该城设计最别致的酒店。最近以现代简洁风格整修，它自豪地拥有大房间、时尚的色调、现代浴室和一个到地下车库的电梯，都在一个重建得很美丽的中世纪建筑里。€120

Astoria Piazza ×× Settembre 24 ☎0432 505 091 🌐hotelastoria.udine.it 该酒店位于中央位置，有清洁且设施齐全的房间，装饰格调略显陈旧。有免费 Wi-Fi 和收费很高的异地停车服务。周末价格会几乎降低一半。€150

B&B Casa Angela Via Calatafimi 7 ☎337 532 623 🌐casaangela.it 这是一个极好的选择，离市中心有一段10分钟的步行路，在一个最近修复的新艺术风格建筑里。两个吸引人的公寓，有三个优美、明亮的卧室，都是独立套房。€90

La Faula Agriturismo Via Faula 5, Ravosa di Povoletto ☎334 399 6734 🌐faula.com 乌迪内以北驾车15分钟，这个农庄在一个田园诗般的乡村里，提供9个房间，都充满特色。餐馆提供农庄的新鲜农产品，伴有庄园极好的葡萄酒。最少住两夜；价格包括正餐、床费和早餐。9月至次年3月不营业。€75

Principe Viale Europa Unita 51 ☎0432 506 000 🌐principe-hotel.it 对于乘火车或巴士的游客来说位置理想，这个友好、新鲜且有效率的选择在其自己的庭院里以保证安静。还有免费停车和非吸烟房间的选择。物超所值。€90

餐饮和娱乐活动

咖啡馆、甜品店和餐馆

Al Cappello Via Sarpi 5 ☎0432 299 327 🌐osteriaalcappello.it 这是一个新潮场所，就在中心地区，外面有桌子和长椅子。这里深受当地人欢迎，吃一顿快餐并喝一杯葡萄酒比一顿饭要好。周二至周日 17:00~23:00

Al Vecchio Stallo Via Viola 7 ☎0432 21 296 这是一个传统餐馆，提供典型弗留利菜，诸如团子加香肠沙司、frico、内脏和意大利蛋饼（frittata）。这个地方像其名字显示的那样，在一个改造的老马厩里。服务有点慢。加葡萄酒预期付人均€30，也是物超所值的选择。11:00~15:00 和 19:00~23:00；周三关闭

★ **Alla Tavernetta** Via Artico di Prampero 2 ☎0432 501 066 🌐allatavernettaudine.com 乌迪内最好的餐馆之一，提供现代手法烹饪的地方特色菜。顶级品质的配料和专心的服务。你花€35将得到一顿全膳。周二至周六 12:00~15:00、19:00~午夜

★ **Alle Volte** Via Merceria 6 或 Via Mercatovecchio 4 ☎0432 502 800 或 🌐osteriallevolte.it 这是一个有美感的餐馆，在一座15世纪的石头建筑里，有拱形天花板和柱子。第一层是一个酒庄—餐馆，提供葡萄酒品尝和传统小吃，其他层是主餐馆。一流菜肴包括旗鱼和白酒蛤蜊意面（spaghetti alle vongole），或者可以试试基于鱼类的品尝菜单（包括葡萄酒€40）。周一至周六 9:00~15:00、17:00~午夜

★ **Caffè Contarena** Via Cavour 1 ☎0432 512 741 这个吸引人的酒庄—咖啡馆，用马赛克镶嵌图案装饰。咖啡和蛋糕都很棒，或者品尝一系列非常广泛的葡萄酒，用玻璃杯喝。周二至周四 8:00~午夜，周五和周六 8:00~次日 2:00，周日 9:00~次日 1:00

De Luisa Via Palmanova 61 ☎0432 521 429 要享用甜食、蛋糕、冰激凌和咖啡，就前往这个小甜品店，它在这里制造美味的当地特色美食已有三代了，诸如 gubana（一种发酵的水果和坚果蛋糕）。每天 5:30~13:30、15:00~20:00

Enoteca Pane Vino e San Daniele Piazzetta Lionello 12 ☎0432 299 934 品尝各种各样的火腿、奶酪和萨拉米香肠的好地方，搭配一两杯极好的当地葡萄酒一起送下。周一至周六 9:00~午夜

★ **La Ciacarade** Via S. Francesco 6/A ☎0432 510 250 🌐laciacarade.it 这个木梁餐厅有少数桌子加一个长吧台用于喝饮料和用餐。享受熏鲑鱼、奶酪细片加洋葱和 prosciutto cotto d'oca all'arancio——陈皮鹅意大利熏火腿。拥有令人愉快的庭院和一个极好的葡萄酒单。一顿全膳不含酒水€30。周一至周六 9:30~15:00、16:30~21:30

Trattoria alla Ghiacciaia Via Zanon 13/B ☎0432 502 471 浪漫的小地方，提供简单的当地菜肴，大多数价格在€8~10。有座位在一个俯瞰运河的露台上，使它成为吃午餐的好地方。周二至周日 11:00~15:00、18:00~午夜

酒吧

Birrificio Udinese Via Caccia 5 ☎0432 510 988 🌐bire.it 这个极小的酿酒厂的特点是有一系列手工酿制啤酒和丰盛的小吃相配，从比萨饼到德国酸菜再到可丽饼。大屏幕电视播放着比赛。不过服务很慢。每天 12:00~午夜

Bistrot Piazza Matteotti 18 是这个时髦广场上最热门的地点之一，正在位于该城夜生活的中心区。周二至周五 19:45~次日 2:00，周六 21:00~次日 2:00

Caffè Caucigh Via Gemona 36 ☎0432 502 719 🌐caucigh.com 这是一个舒服的爱尔兰酒馆，声称是该城最古老的咖啡馆，周五从 22:00 开始有现场爵士乐，由意大利和国际艺术家表演。周二至周日 7:00~次日 1:00

Piccolo Bar Via Rialto 2 这是古城区中的一个私密的红酒吧。在安排在门廊下的桌子旁享受一杯红酒，开始悠闲的夜晚生活，是很惬意的。周一至周六 17:00~21:00

弗留利的奇维达莱及其周边地区（Cividale del Friuli）

位于乌迪内以东仅仅 17 千米，**弗留利的奇维达莱**是一处保存完好的中世纪精华，并且是该地区最美丽的城镇之一。奇维达莱坐落在纳蒂索河畔，拥有迷人的环境；游客大多被这里的艺术珍宝吸引而来。该镇有古老的渊源，公元前 50 年由朱利叶斯·恺撒建立于风景如画的位置之上——在这里，纳蒂索河流域进入平原。公元 6 世纪，它成为了伦巴第第一个公国的首府。8 世纪，阿奎莱亚的主教搬到这里，开辟了奇维达莱最繁荣的时期。奇维达莱已经作为纳蒂索流域主要市集城镇达 200 年，而今天，你在街道上将听到意大利、弗留利和斯洛文尼亚方言。在镇的四周，即被 Carlo Alberto 大街和 Mazzini 大道分开的椭圆形区域闲逛是一件乐事，因为当地人的生活节奏从容不迫、悠然自得。奇维达莱的历史中心位于火车站和长途汽车站附近。你一定要步行穿过魔鬼大桥，以领略纳蒂索河标志性的风景。

坦比哀多·龙华民礼拜堂（Tempietto Longobardo）

Piazza San Biagio · 10 月至次年 3 月：周一至周六 10:00~13:00、15:00~17:00，周日 10:00~17:00；4 月至 9 月周一至周六 9:30~12:30、15:00~18:30，周日 9:30~13:00、15:00~19:30 · €4

小巧的**坦比哀多·龙华民礼拜堂**位于纳蒂索河（Natisone River）上空，是伦巴第艺术一个精美的例子。在 9 世纪主要由较老的碎片建造，礼拜堂内部的大多数精心制作的装饰工程在 1222 年一场骇人的地震中化为碎石。精巧的内饰保存了已褪色的壁画和有雕刻的礼拜堂牧师席位，在 14 世纪末用作女修道院礼拜堂。你的视线会被吸引到东墙，在那里，精致的灰泥拱门上装饰着 6 尊女性雕像，她们是代表圣徒、王后还是修女至今还不确定，但这些睿智、微笑的雕像是来自 9 世纪的最壮丽的幸存艺术品之一。

基督文化博物馆（Museo Cristiano）

Candotti 大街 1 号 · 周三至周日 10:00~13:00、15:00~18:00 · €4

基督文化博物馆位于 15 世纪的大教堂的范围内，收藏着两件精美的伦巴第艺术品。**拉齐斯的圣坛**（Altar of Ratchis）为拉齐斯雕刻，他是奇维达莱的公爵和伦巴第在帕维亚的国王，他于 759 年作为一名本笃会修士死于卡西诺山。浮雕《胜利中的耶稣基督》和《东方三博士的崇拜》优美而使人不易忘怀。

其他亮点是**卡利斯特洗礼池**（Baptistry of Callisto），根据卡利斯特·德·特雷维索命名。他是迁到奇维达莱的阿奎莱亚的第一位主教，730~756 年生活在这里并开始了主教宫、大教堂和这个八边形洗礼池的建造，洗礼池通常立在大教堂旁边。它由较古老的伦巴第碎片建造，圆柱和柱头始建于 5 世纪。

《基督的胜利》（Christ in Triumph）和《三博士来朝》（Adoration of the Magi）优雅且令人难以忘怀。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 周一 9:00 ~ 14:00，周二至周日 8:30 ~ 19:30 · 免费

大教堂内收藏着一件 12 世纪的锻银杰作：祭坛围屏（pala），根据佩莱格里诺二世命名，这位主教委托建造了这座教堂并把它赠予该镇；围屏上圣母玛利亚坐在大天使米迦勒与加百利之间，他们的两侧是 25 位圣徒，并由更多圣徒、先知和资助人本身围绕。大教堂广场上还坐落着**考古博物馆**（Museo Archeologico）（周一 9:00 ~ 14:00，周二至周日 8:30 ~ 19:30；€4），一楼有一个极好的伦巴第人展览，还有当地出土的美丽的金领针等文物。二楼是罗马晚期和基督教早期文物的杂烩，亮点是一个 2 世纪的、怒目而视的海神马赛克镶嵌画。

乌迪内的节日和活动

夏季，在乌迪内及其周边有繁忙的文化活动计划：关于活动的每两周一次的名单可在旅游局办事处索取。全年，在远见电影院（Visionario Cinema）（Via Asquini 33 ☎0432 299 545 ⓦvisionario.info）都有电影活动、爵士乐之夜，周一还会放映英语电影。其中，**远东电影节**是亚洲电影最令人兴奋且全面的节日，每年4月或5月在这里举行；细节在ⓦfareastfilm.com可了解。

弗留利DOC葡萄酒节，在9月中旬的4天内举办，自1995年以来就已经是一个一年一度的盛典；来自全欧洲的美食和葡萄酒爱好者在这里喝葡萄酒、听大师讲课、品尝当地食物并享受美食学盛典（ⓦmovimentoturismo.it）。

魔鬼大桥（Ponte del Diavolo）

就在广场东边不远处，横跨纳蒂索河的便是**魔鬼大桥**。它最初的结构始建于15世纪，在第一次世界大战期间被破坏，现在已被重建。在很多传说谈到该桥的有魔力，一个特别让人喜爱的故事是这样说的：有一个魔鬼同意帮助大桥快速建设，不过要摄取穿过桥的第一个活物的灵魂。当时奇维达莱老谋深算的居民派了一条倒霉的狗先走过去。上当受骗的魔鬼只能带走了那只狗的灵魂。

7

抵达和旅游信息

弗留利的奇维达莱

乘火车 搭乘从乌迪内出发的每小时1列的火车抵达（20分钟；有FVG卡免费）。火车站在该城中心以北一段5分钟的步行路程处。

乘巴士 从戈里齐亚出发，每天3班的巴士（1小时）在奇维达莱巴士站进站，巴士站与火车站邻接。

旅游局 提供免费国际互联网服务（Piazza Diacono 9；每天9:30~12:00、15:30~18:00 ☎0432 710 460 ⓦcividale.net）。

住宿

Casa dei Dolci B&B Via Alpi Giulie 5 ☎0432 734 385 ⓦbedandbreakfastfvg.com 从镇中心出发一段10分钟的步行路，这个新近修复的时髦民宿和自炊式公寓在一个美丽的花园里。提供真正热情的服务和极好的早餐。**€70**

Locanda al Castello Via del Castello 12 ☎0432 733 242 ⓦalcastello.net 这是家族运营的酒店，离古城区一段20分钟的步行路，是一座修复的19世纪城堡，以前被耶稣会士占据，有大的、老式的房间和现代化服务。设施包括一个室内游泳池、健康中心和极佳餐馆。**€130**

Locanda al Pomo d'Oro Piazzetta S. Giovanni 20 ☎0432 731 489 ⓦalpomodoro.com 这个低调的酒店就在镇中心，多年来始终不忘为旅行者提供栖息地、好吃的食物和优质葡萄酒。**€85**

餐饮

Al Cjant dal Rusignul Via Mernico 8, Mernico ☎0481 60 452 ⓦferrucciosgubin.it 这个吸引人的乡间餐馆坐落在葡萄树中间，驾车从奇维达莱出发只需要10分钟就能抵达。它的季节性菜单定期变化，还有极好的葡萄酒单。它提供美味的自制意大利面，蘑菇和野味菜肴是这里的明星，还有非常好的自制餐后甜点。庄园生产的葡萄酒也是顶级品质的。周五至周日 12:30~14:30、19:30~23:00

Antica Osteria La Speranza Foro Giulio Cesare 15 ☎0432 731 131 这个历史悠久的酒吧—餐馆有很棒的气氛，提供传统菜肴，采用现代手法烹饪。黑板菜单频繁变化并由一个好的葡萄酒单做补充，包括玻璃杯装葡萄酒等丰富选择。推荐品尝新鲜的意大利干面加芝麻菜香蒜酱（rucola pesto）。很棒的便餐，价格公道。每天 10:00~14:30、17:00~22:00

Gustobase Piazza Paolo Diacono 24 ☎0432 731 383 ⓦgustobase.it 这是一个吸引人的酒庄，在奇维达莱中心。黑板菜单供应传统的弗留利菜，加上其他外来菜肴，以及一系列范围很大的国际和意大利葡萄酒。每天 10:30~14:00、17:00~21:00

弗留利的奇维达莱内的节日

奇维达莱会举办很多节日，包括**米托节**（Mittelfest ⓦmittelfest.org），每年7月举办，是中欧文化与音乐会、剧场和跳舞的一个庆典。8月，**圣多纳托赛马节**（Palio di San Donato ⓦpaliodicividale.it）把镇中心变成了一个中世纪舞台，连同14世纪的装束、美食、马上枪术比赛和箭术表演。8月还有**室内音乐节**（ⓦperfezionamentomusicale.net），这是一个世界级的活动。


BAR Giuseppe dal 1805



艾米利亚—罗马涅区



博洛尼亚

艾米利亚—罗马涅区 Emilia-Romagna

艾米利亚—罗马涅区吸引的游客数量比不上其邻居省份伦巴第、威尼托和托斯卡纳，这是很奇怪的事情，因为它同样拥有精华魅力：显赫的乡村、丰富的历史建筑和在意大利其余地方都很有名的当地烹饪。到周边去也相当容易，主要遗址大多在艾米利亚大道（或者更平淡的 A1 和 A14 公路）沿途，笔直的道路最初由罗马人在公元前 187 年铺设，沿该区东—西轴一分为二，把南边的亚平宁山脉与北部平原的波河平原分开。

沿这条路点缀的是一些当地人引以自豪的历史城镇，充满重建的中世纪和文艺复兴时期宫殿，是少数封建家族——如费拉拉和摩德纳的**埃斯泰**、帕尔马的**法尔内塞**，以及拉韦纳和里米尼的较小王朝的遗产，这些家族曾在罗马教皇接手前控制该地区。这里最大的城市中心，也是最吸引游客的地方，是**博洛尼亚**，那是欧洲第一所大学的所在地。今天，博洛尼亚是最知名的意大利美食之都。也被认为是意大利最美丽的城市之一，有一个迷宫般的有柱廊的中世纪街道网络，藏身其间的餐馆正是该城著名的原因。

西边是富有的省府**摩德纳**、**帕尔马**和**雷焦艾米利亚**，乘火车很容易抵达，每个都有其迷人的历史中心和美食特色。东边是**拉韦纳**，它曾经是西罗马帝国的首都，今天是世界上最精美的一套拜占庭式马赛克镶嵌画所在地。亚得里亚海的海岸南部是过度发达的住宅地带，**里米尼**在其最南端，以疯狂的海边夜生活和不可思议的历史城镇中心为该地区增加了吸引力。

远离中央动脉，艾米利亚—罗马涅的**乡村**有两种地形：平坦或多小山。北边，是意大利最大的平原地区之一，也是重要的农业产区，种植着该地区著名厨房中使用的很多农产品。它还以拥有大量野生动植物而自豪，特别是在亚得里亚海沿岸上的**波河三角洲**一带（沉闷而宽阔的沼泽地和潟湖，已经成为鸟类观察家的一个主要目的地）和**费拉拉**——博洛尼亚以北仅仅 30 分钟车程，是意大利最重要的文艺复兴时期中心之一。南边是**亚平宁山脉**，一个最好用你自己的交通工具探索的地区，可以品尝当地烹饪并参与节庆活动。当然，你也可以乘巴士领略这个美丽的、远离北边功能性平原的地区。如果你热爱徒步旅行，那你可能会被“Grande Escursione Appenninica”诱惑，这是一个长达 25 天之久的艰苦跋涉，沿着亚平宁山脉的山脊进行，从一座山间小屋到另一座山间小屋；可以从雷焦艾米利亚南边的丘陵地带进入。

博洛尼亚及其周边地区（Bologna）

艾米利亚的首府**博洛尼亚**是一个繁荣兴旺的城市，其轻工业和高技术产业已经给古老的砖砌宫殿和有柱廊的街道带来了引人注目的财富。它也因为最丰富的美食和相关**政治**活动而变得非常出名。“红色博洛尼亚”成了意大利左派的据点和精神家园，在第二次世界大战期间对德国占领的抵抗运动发展而来。因此，博洛尼亚火车站在 1980 年被法西斯集团挑选成为意大利最糟糕的战后恐怖暴行中的炸弹攻击点。现在，在车站墙壁四周有一个用玻璃围住的有凹口的裂缝，正是为了纪念当年那起 84 人死亡的惨案。在后来的几十年里，该城的政治倾向已经不太可预测——尽管其“左派”的名誉继续不变。

博洛尼亚肯定是意大利最美丽的城市之一。在平面图中，市中心为中世纪风格，混杂的一堆红砖、瓦屋顶和阳台从伟大的中央广场马焦雷广场向外辐射。城里有大量纪念性建筑和

当地美食 p.433
博洛尼亚的柱廊 p.438
美食家的纪念品 p.442
博洛尼亚的节日和活动 p.444
找到美食家小径 p.447
奶酪之王 p.450
威尔第的故乡 p.454
找到街道——在费拉拉骑自行车 p.459
费拉拉的节日和活动 p.460
在波河三角洲乘船旅行 p.462
拉韦纳的博物馆卡 p.464
拉韦纳的节日 p.467



维斯康蒂堡

旅游重点

❶ **博洛尼亚的餐馆** 在意大利的美食之都吃一餐饭对于任何真正的美食热爱者来说都是人生重要的事件。见 p.441

❷ **摩德纳的大教堂** 意大利国内最精美的罗马式建筑之一，里外都有华丽的装饰。见 p.444

❸ **美食之城帕尔马** 帕尔马与两种很棒的美味有解不开的联系——帕尔马火腿和帕马森奶酪，它们都可以在市内或周边地区品尝。见 p.450

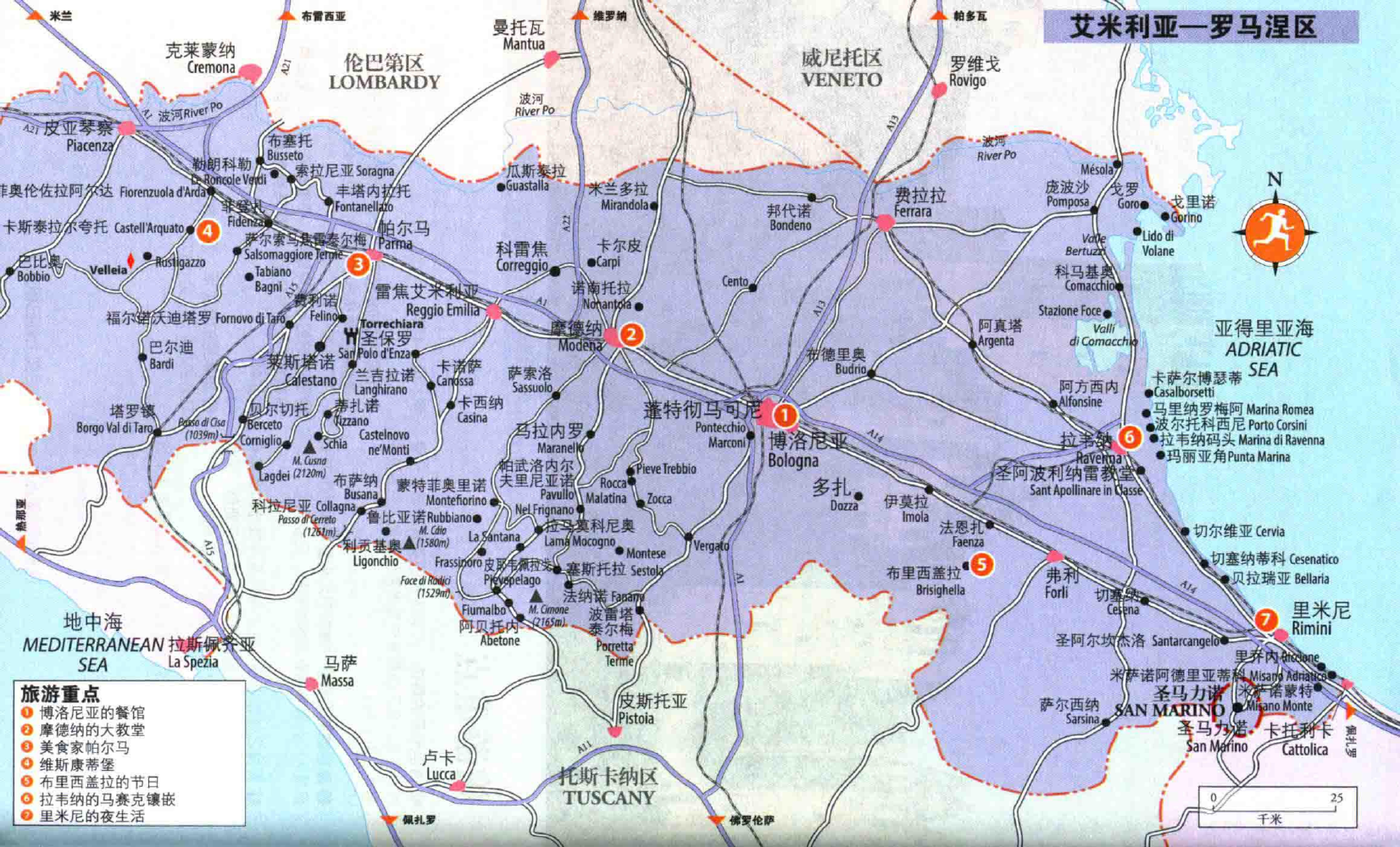
❹ **维斯康蒂堡** 北艾米利亚一罗马涅最宏伟的城堡。见 p.454

❺ **布里西盖拉的节日** 这个中世纪村庄由于松露、玉米粥和秋季橄榄节而知名。见 p.456

❻ **拉韦纳的马赛克镶嵌** 不管是在审美方面还是保存方面都无与伦比，这些马赛克镶嵌不应错过。见 p.462

❼ **里米尼的夜生活** 意大利最热闹、最喧哗和最狂野的夜生活。见 p.471

这些旅游重点在 p.432 的地图上都已标注


艾米利亚—罗马涅区
米兰
布雷西亚
维罗纳
帕多瓦
曼托瓦 Mantua
克莱蒙纳 Cremona
伦巴第区 LOMBARDY
威尼托区 VENETO
罗维戈 Rovigo
波河 River Po
皮亚琴察 Piacenza
布塞托 Busseto
索拉尼亚 Soragna
丰塔内拉托 Fontanellato
瓜斯泰拉 Guastalla
米兰多拉 Mirandola
邦代诺 Bondeno
费拉拉 Ferrara
庞波沙 Pomposa
戈罗 Goro
戈里诺 Gorino
Mésola
Lido di Volane
Valle Bertuzzi
科马基奥 Comacchio
Stazione Foce
Valli di Comacchio
N
亚得里亚海 ADRIATIC SEA
卡萨尔博瑟蒂 Casalborsetti
马里纳罗梅阿 Marina Romea
波尔托科西尼 Porto Corsini
拉韦纳码头 Marina di Ravenna
玛丽亚角 Punta Marina
拉韦纳 Ravenna
圣阿波利纳雷教堂 Sant Apollinare in Classe
阿方西内 Alfonsine
阿真塔 Argenta
布德里奥 Budrio
Cento
卡尔皮 Carpi
科雷焦 Correggio
诺南托拉 Nonantola
摩德纳 Modena
雷焦艾米利亚 Reggio Emilia
帕尔马 Parma
菲登扎 Fidenza
勒朗科勒 Le Roncole Verdi
菲奥伦佐拉阿尔达 Fiorenzuola d'Arda
卡斯泰拉尔夸托 Castell'Arquato
巴比奥 Bobbio
Velleia
Rustigazzo
萨尔索马焦雷泰尔梅 Salsomaggiore Terme
Tabiano Bagni
费利诺 Felino
Torrechiara
圣保罗 San Polo d'Enza
福尔诺沃迪塔罗 Fornovo di Taro
巴尔迪 Bardi
莱斯塔诺 Calestano
兰吉拉诺 Langhirano
卡诺萨 Canossa
卡西纳 Casina
萨索洛 Sassuolo
蓬特彻马可尼 Pontecchio Marconi
博洛尼亚 Bologna
多扎 Dozza
伊莫拉 Imola
法恩扎 Faenza
布里西盖拉 Brisighella
弗利 Forlì
切塞纳 Cesena
切尔维亚 Cervia
切塞纳蒂科 Cesenatico
贝拉瑞亚 Bellaria
里米尼 Rimini
圣阿尔坎杰洛 Santarcangelo
里乔内 Riccione
米萨诺阿德里亚蒂科 Misano Adriatico
米萨诺蒙特 Misano Monte
圣马力诺 SAN MARINO
圣马力诺 San Marino
萨尔西纳 Sarsina
卡托利卡 Cattolica
佩扎罗
塔罗镇 Borgo Val di Taro
Passo di Cisa (1039m)
贝尔切托 Berceto
Corniglio
蒂扎诺 Tizzano
Schia
M. Cusna (2120m)
Lagdei
Castelnovo ne'Monti
马拉内罗 Maranello
帕武洛内尔夫里尼亚诺 Pavullo Nel Frignano
蒙特菲奥里诺 Montefiorino
布萨纳 Busana
科拉尼亚 Collagna
Passo di Cerreto (1261m)
鲁比亚诺 Rubbiano
M. Cdio (1580m)
利贡基奥 Ligonchio
La Santana
拉马莫科尼奥 Lama Mocogno
Pieve Trebbio
Rocca Malatina
Zocca
Vergato
Montese
塞斯托拉 Sestola
Frassinoro
皮耶韦佩拉戈 Pievepelago
法纳诺 Fanano
Face di Radici (1529m)
M. Cimone (2165m)
Fiumalbo
阿贝托内 Abetone
波雷塔泰尔梅 Porretta Terme
A1
A13
A14
A15
A21
A22
A11
地中海 MEDITERRANEAN SEA
拉斯佩齐亚 La Spezia
马萨 Massa
卢卡 Lucca
皮斯托亚 Pistoia
托斯卡纳区 TUSCANY
佩扎罗
佛罗伦萨
0 25 千米
旅游重点
1 博洛尼亚的餐馆
2 摩德纳的大教堂
3 美食家帕尔马
4 维斯康蒂堡
5 布里西盖拉的节日
6 拉韦纳的马赛克镶嵌
7 里米尼的夜生活

当地美食

艾米利亚—罗马涅区出产意大利最丰富、最慷慨的美食，著名特色菜肴包括：帕马森奶酪（parmigiano-reggiano）、鸡蛋意面、**帕尔马火腿**（prosciutto di Parma）和黑醋（balsamic vinegar）。虽然如今被赋予了美食家内涵，但是**黑醋**起源于家庭手工业，许多艾米利亚家庭将当地产的红葡萄酒蒸馏，再蒸馏，直到它成为黑色的液体，然后贮存在木桶中成熟至少 12 年。博洛尼亚是公认的意大利美食之都，而艾米利亚是北方唯一真正的**意大利面**之家。当地人热爱用手工制作食物，他们把面团做成了千层面（lasagne），用乳清干酪、菠菜、南瓜和猪肉填馅的意大利饺子（tortellini）及其他新鲜意面，搭配肉酱（ragù）、奶油酱或简单用黄油和帕马森奶酪调味。alla parmigiana 通常表示某些用帕马森奶酪烹调的菜肴。摩德纳和帕尔马的招牌菜是荤素什锦（bollito misto）——蔬菜和煮熟的**肉类**，如牛腰肉、猪或羊蹄、舌头和辣肠。另一道摩德纳特色菜是猪蹄（zampone）。同时，这一地区捕获的**鱼类**数量位居意大利第二，仅次于西西里地区。

当地**葡萄酒**就像这里的居民和地形一样，非常特别。提到艾米利亚，就会让人想起**蓝布鲁斯科**（Lambrusco），但也不要因此失望：只买 DOC 的蓝布鲁斯科酒，你会惊讶于在玻璃酒杯中气泡的深色（通常为黑莓色）葡萄酒完美中和多肉的艾米利亚菜肴油腻口感的能力。这里有四处蓝布鲁斯科的 DOC 产区，你可以从艾米利亚大道瞥见其中三个，都在摩德纳周边，长满了整洁成排，爬在高高格子架子上的葡萄树。第四个产区穿过亚平宁山脉的平原和丘陵地带，位于雷焦艾米利亚省内。其他值得一尝的葡萄酒都是白葡萄酒：Trebbianino Val Trebbia 和 Monterosso Val D' Arda，口感活泼的玛尔维萨（Malvasia，也是白葡萄酒）是当地出产的帕尔马火腿的最佳搭档。

向东往亚得里亚海的方向前行，你就来到了罗马涅。这是一个更平坦也更干燥的省份，这里的葡萄酒不太茂盛但口感更醇厚，主要品种为阿尔巴那和桑娇维塞。白葡萄酒**阿尔巴那**（Albana）的口感更甜，带有一种桃子和烤杏仁的香气。红葡萄酒**桑娇维塞**（Sangiovese）口感浓烈，产自伊莫拉和里米尼附近的丘陵地带，有不同的浓度，但通常浓度都不低。口感更清爽的是 Cagnina di Romagna，最好在其年轻期饮用（收货后 6 个月内）。

古董，你可以花几天时间进行悠闲自在的探索。城中心里有大量离奇的小博物馆，也有一些盛大的哥特式和文艺复兴时期建筑，其中最显著的就是**双塔**，也是该城自己的斜塔。由于有**大学**存在，因此，总是有很多令人愉快的事情发生——不管是剧场、音乐、可爱的夏季节日活动，还是在咖啡馆和酒吧里发生的趣事。可以说，博洛尼亚的咖啡馆和酒吧是北意大利最欢乐的之一。

海神广场和马焦雷广场（Piazza del Nettuno & Piazza Maggiore）

博洛尼亚市中心是紧凑的，大多数风景都在从主环路很容易抵达的距离内。街道两边排满商店和酒吧，**独立大街**（Via dell' Indipendenza）从火车站延伸到市中心，在相连的中央广场**马焦雷广场**和**海神广场**结束。

海神喷泉（Neptune Fountain）

海神喷泉在海神广场中心，是该城最著名的象征之一，由詹波隆那于 16 世纪末创建。这座喷泉主题放肆，因此在它第一次公诸于众时，引起了很大的争议。从这个喷泉结构中，人们看到了一个挥舞三叉戟的这座坐在一堆 putti（儿童形象丘比特的裸像）和美人鱼之上——美人鱼本身也有点不文雅，她们跨着海豚从其乳房向外喷水。在喷泉旁边是一堵墙，两边排满了第二次世界大战中死去的游击队员的照片，临近的另一个纪念碑，用于纪念那些 1980 年火车站炸弹袭击的死者。

恩佐王宫和帕德斯塔宫（Palazzo Re Enzo & Palazzo Podestà）

Piazza del Nettuno • 两个宫殿偶尔开放，进行特别展览

在广场的喷泉对面，**恩佐王宫**从其作为西西里国王恩佐的监狱一家的时候得名，他在 1249 年的弗萨尔塔战役后被罗马教皇的支持者禁闭在这里长达 20 年。恩佐王宫的隔壁，**帕德斯塔宫**占据了马焦雷广场的北边，在 15 世纪根据本蒂沃利奥家族的要求建造。

市政厅（Palazzo d'Accursio）

Piazza del Nettuno 6

市政厅位于广场西边，其外观由罗马教皇格里高利十三世的一尊巨大雕像装饰，作为罗马教皇权威的一个体现。其内是两座艺术收藏馆。

莫兰迪博物馆（Museo Morandi）

周二至周五 11:00~18:00，周六和周日 11:00~20:00 · €6 · museomorandi.it

莫兰迪博物馆专用于展示意大利一位最重要的 20 世纪画家的生活和工作。有 200 多件作品和对乔治·莫兰迪画室的忠实还原，以提供对该艺术家的迷人一瞥，他的静物画流传久远。

美术藏品馆（Collezioni Comunali d'Arte）

周二至周五 9:00~18:30，周六和周日 10:00~18:30 · €4，每月的第一个周六从 15:00 起免费

美术藏品馆是该城市立古典艺术馆（Museo Civici d Arte Antica）的 1/3，其余两部分是达维亚·巴尔杰利尼工业艺术博物馆（Museo Davia Bargellini）和中世纪公民博物馆（Museo Civico Medievale）。馆内的装饰家具和油画陈列室收藏着瓦伊塔尔·达·博洛尼亚、西蒙·德伊·克洛西菲西及博洛尼亚学派的其他人的作品。

圣罗尼奥教堂（San Petronio）

Piazza Maggiore · 教堂：每天 7:45~13:15、15:00~18:30；博物馆：周二至周六 10:00~12:30、15:00~17:00 · 免费

在马焦雷广场南边，坐落着**圣罗尼奥教堂**，它是意大利最精美的哥特式砖建筑之一。这座巨大的建筑最初打算建造得比罗马的圣彼得大教堂还大，但修建侧面走廊的资金和土地被博洛尼亚罗马教皇的人用于建造一所新大学，因此计划不得不修改。结果它看起来有点奇怪，在建筑两边计划的走廊的开端部分清楚可见。**博物馆**里有设想该教堂本应是什么样子的模型。注意，这里不允许携带大背包进入教堂，也不提供存包设施。

8

考古博物馆（Museo Civico Archeologico）

Via Archiginnasio 2 · 周二至周五 9:00~15:00，周六和周日 10:00~18:30 · €4，每月的第一个周六从 15:00 开始免费进入 · comune.bologna.it/museoarcheologico

考古博物馆在伽尔伐尼宫（Palazzo Galvani）内，有点乏味，但有很好的埃及和古罗马遗物展示，而伊特鲁里亚部分展品是拉齐奥外最好的之一，文物发掘自费尔西那定居点，该地区历史早于博洛尼亚。

铁匠街（Via Clavature）

铁匠街连同附近的 Pescerie 大街和 Draperie 大街，是**市场货摊**和商店所地，它们是该城最迷人的风景之一。特别是秋天，市场简直是一个节日，出售肥牛肝菌菇，放在米篮里的松露，厚厚的、卷成卷的摩泰台拉香肚，悬挂的野鸡、鸭子和野兔，以及去皮的按重量卖的青蛙。

在这条街的 10 号，**圣玛利亚维塔教堂**（Santa Maria della Vita）（周一至周六 10:00~18:00，周日 16:30~18:00；免费）有尼科洛·德尔·阿尔加的一尊出色的《圣母怜子》（Pietà），——7 倍于真人大小的陶俑是你能看到的文艺复兴时期最形象生动的雕塑作品。

阿奇吉纳西欧宫（Archiginnasio）

博洛尼亚大学旧址——**阿奇吉纳西欧宫**，差不多在与马焦雷广场铺设的相同时间建立，早于欧洲的其余大学，尽管它在 1565 年前并没有得到一个专用建筑。1565 年，安东尼奥·莫兰迪被委托建造现在的建筑，此前是为圣罗尼奥教堂保留的土地。你可以漫步进入主庭院，有较著名毕业生的盾形纹章，也可以参观楼上的图书馆，但最吸引人的还是解剖教室。

解剖教室（Teatro Anatomico）

周一至周六 9:00~18:45，周六 9:00~13:45，8 月时间缩短 · 免费

阿奇吉纳西欧宫最有趣的特色是最初的**医学系解剖教室**。几层座位围绕着一把特制的教授的椅子，覆盖有天棚，由称为 gli spellati（裸体）的塑像支持。这里不常进行解剖实验，因

为教会禁止，但在他们进行解剖时（通常在狂欢节期间），艺术家和公众会对解剖实验投入与狂欢节一样的关注。

圣多梅尼科广场（Piazza San Domenico）

从大学旧址沿 Garibaldi 大街向南走几分钟，是**圣多梅尼科广场**，其奇怪的，有罩盖的坟墓中保存着中世纪法律学者的尸骨。博洛尼亚在 10~11 世纪为解决罗马教皇与神圣的罗马皇帝之间的争论贡献了力量，为自己赢得了 La Dotta（"学者"）的头衔，并为该大学突出的法律系奠定了基础。

圣多梅尼科教堂（San Domenico）

Pizza San Domenico 13 · 教堂：周一至周五 9:30~12:30、15:30~18:30，周六和周日 17:30 关闭；博物馆：周一至周五 9:30~12:30、15:30~18:30，周六开放和关闭都提前 30 分钟 · 免费

圣多梅尼科教堂于 1221 年建立，以容纳圣多梅尼科的遗物，这些遗物被放置在所谓的多梅尼科之箱（Arca di San Domenico）里，它是尼古拉·皮萨诺及其他雕刻家的创造。圣多梅尼科的坟墓上的天使是**米开朗琪罗**的作品。也不要错过**圣多梅尼科博物馆**（Museo di San Domenico），有一尊非常精美的彩饰的圣多梅尼科的陶瓦半身像，由尼科洛·德尔·阿尔加创作，连同油画、遗物箱和法衣。另一边是一个镶嵌杂乱的 16 世纪中叶唱诗班席位。

大学区（University District）

西边与 Oberdan 大街接壤，南边与 Maggiore 大道相接，博洛尼亚古城区的东部保留了很多较古老的**大学**学部，大部分位于 17 世纪和 18 世纪的大宫殿里。书店、咖啡馆和低调的餐馆使学生区这个有美感的部分成为人们消磨一个下午的理想地方。

8

双塔（Due Torri）

每天：3 月至 10 月 9:00~18:00；11 月至次年 2 月 9:00~17:00 · €3

里佐利大街（Via Rizzoli）从海神广场开始，延伸入学生区，在利维纳之门广场（Piazza di Porta Ravegnana）结束。在那里，**阿西内利塔**（Torre degli Asinelli）和它旁边倾斜得有些危险的**加里森达塔**（Torre Garisenda）被称为**双塔**，是中世纪分散在该城的几百座塔中仅剩的两座。前者是一个好地方，站在塔上可以纵览市中心及远方的全貌。

圣斯特法诺教堂（Santo Stefano）

Via S. Stefano 24 · 周一至周六 9:00~12:30、15:30~18:30，周日 9:00~13:00、15:30~19:00 · 免费

在双塔东南方，Santo Stefano 大街向下延伸到其中世纪门口，并经过一处由 4 座（最初为 7 座）教堂组成的建筑群，被共同称为**圣斯特法诺教堂**。它们坐落在一个宽阔的广场里，有 3 座教堂面对广场，其中最引人注目的是多边形教堂**圣穆堂**（San Sepolcro）。这座教堂可能是世上最有趣的教堂之一。其内摆放的圣佩特罗尼亚的尸骨，可以证明该教堂是以死亡为主题建造的，里面很多收藏品都是中世纪的遗物。该教堂有一条通道通向**圣维塔莱—阿格里科拉教堂**（Santi Vitale e Agricola）——博洛尼亚最古老的教堂，在 5 世纪利用人们丢弃的罗马建筑碎片来建造。

圣母忠仆教堂（Santa Maria dei Servi）

Strada Maggiore · 每天 7:00~12:00、16:00~20:00 · 免费

从圣斯特法诺教堂出发，沿 Gerusalemme 大街上到 Maggiore 大道，抵达雅致的 14 世纪教堂——**圣母忠仆教堂**，其内布满了瓦伊塔尔·达·博洛尼亚的壁画。这是在原来位置欣赏所谓的博洛尼亚油画之父作品的一个罕见机会。在美丽的柱廊旁边，在圣诞季有一个节日市场。

波吉宫和天文台（Palazzo Poggi & La Specola）

Via Zamboni 33 · 周二至周五 10:00~13:00、14:00~16:00，周六和周日 10:30~13:30、14:30~17:30 · €3 · ☎ 051 209 9398 · 🌐 museopalazzopoggi.unibo.it

在**赞博尼大街**（Via Zamboni）周边及沿街两侧，有很多老宫殿，容纳大学的各种部分。



主建筑是**波吉宫**，大学的很多小型专业博物馆所在的地方，这些博物馆的主题多样，包括海图和图表、人体解剖学、物理和自然历史。

在第五层，安放着迷人的、拥有 300 年历史的**天文台**，这个古老的天文台吸引了大多数游客。其内的小型**天文博物馆**（Museo di Astronomia）收藏着大量 18 世纪仪器和一幅星座地图壁画，这些图画是在伽利略被监禁仅仅 70 年后所作。当时，伽利略由于他关于宇宙的异端陈述而身陷囹圄。



解剖学蜡像馆（Museo delle Cere Anatomiche）

Vai Irnerio 48・周一至周四 9:00~12:30、14:00~16:30，周五 9:00~12:30・免费・ museocereanatomiche.it

解剖学蜡像馆（昵称为 Luigi Cattaneo）是一个奇特的地方，如果离开博洛尼亚而没有参观其特殊的（也是美丽的）**蜡像**，将是一个遗憾。这些蜡像一直到 19 世纪而在被用于医学示范，而血红的解剖剖面图，加上诸如连在一起的双胞胎和残肢等的模型，都有着惟妙惟肖的细节设计，像该城市内的任何艺术或雕刻品一样让人叹为观止。

博洛尼亚的柱廊

没有哪个城市有在博洛尼亚发现的那么多**柱廊**（或称有屋顶的人行道）。在市中心，几乎没有任何人行道不被一个装饰华丽的拱形结构覆盖。它们成为游客对此地生动的第一印象，特别是夜里；而在白天，它们为博洛尼亚衣着时髦的居民提供了一个非正式T台。最初的柱廊由木头建造，其中的一些13世纪柱廊至今还竖立着。它们如此受欢迎，以至于到了14世纪，高得足以容纳骑在马的人的石头或砖砌柱廊在所有新街道上都已经变成标准配置。今天，博洛尼亚还竖立着大约38千米的柱廊，包括世界上最长的柱廊，从城市一直通向圣路加圣母朝圣地教堂（见p.444）。

国立美术馆（Pinacoteca Nazionale）

Via delle Belle Arti 56・周二至周六 9:00~19:00，周日时间不定・€4・Ⓦ pinacotecabologna.beniculturali.it

国立美术馆内的油画收藏主要集中于博洛尼亚艺术家较沉重的宗教作品上。有一部分早期作品，诸如14世纪画家瓦伊塔尔・达・博洛尼亚的那些，加上弗朗西亚和提巴尔蒂的晚期作品，以及来自该城市最多产的艺术时期——17世纪初的油画。

圣贾科莫马焦雷教堂（San Giacomo Maggiore）

Piazza Rossini・周一至周五 7:30~12:30、15:30~18:30，周六和周日 8:30~12:30、15:30~18:30・免费

向市中心沿赞博尼大街往回走，是**圣贾科莫马焦雷教堂**，这是一个始建于1267年的罗马式建筑，几个世纪以来不断被扩建。这里的主要游览目标是本蒂沃利奥小礼拜堂（Annibale Bentivoglio），它用一个叫安尼巴莱・本蒂沃利奥的人提供的资金装饰，以庆祝该家族于1488年在当地一段世仇中获胜。洛伦佐・科斯塔绘制了《名望的胜利》(The Triumph of Fame)、《死亡的胜利》(Triumph of Death）和《圣母加冕》(Madonna Enthroned）等壁画，以及一些本蒂沃利奥家族成员的肖像——在一幅当时十分创新的画作中描绘了一个看似十分虔诚的形象，是画家对赞助人的细致刻画。

与教堂邻接的是**圣则济利亚小礼拜堂**（Oratorio di Santa Cecilia）（每天10:00~13:00、14:00~18:00），墙上覆盖着优美的壁画，由本蒂沃利奥家族在1505年委托创作，描述音乐守护神圣则济利亚的10个生活场景。祈祷室构成了夏季免费古典音乐会的一个富有美感的背景。

国际音乐博物馆（Museo Internazionale della Musica）

Palazzo Sanguinetti，Strada Maggiore 34・周二至周五 9:30~16:00，周六和周日 10:00~18:30・€4，每月第一个周六从15:00开始免费・Ⓦ museomusicabologna.it

拥有美丽壁画的16世纪宫殿**桑吉内蒂宫**（Palazzo Sanguinetti）是国际音乐博物馆的所在地，馆内的收藏品令人印象深刻。这些收藏品有乐器、原始手稿和油画，包括一幅维瓦尔第的肖像和一幅J.C.巴赫的肖像，都为庚斯伯罗所作所画。

犹太博物馆（Museo Ebraico）

Via Valdonica 1/5・周一至周四和周日 10:00~18:00，周五 10:00~16:00・€4・Ⓦ museoebraicobo.it

犹太博物馆位于老犹太人区里，主要用于介绍艾米利亚—罗马涅区曾经繁荣兴旺的犹太人社区的历史和迁移模式，尽管显示屏的内容十分枯燥，但并不影响它的展示功能。此外，这里还会举办犹太艺术家的临时展会。

马焦雷广场北部和西部（North and west of Piazza Maggiore）

博洛尼亚中心广场北部和西部的景点较少，不过在**巴西大街**（Via Ugo Bassi）一带有屋顶的市场（见p.442框中内容）是值得漫步的。这条街和繁忙的**独立大街**（Via dell'Indipendenza）两边都布满了商店，再向西，**普拉泰罗大街**（Via del Pratello）在黄昏后是一个相当热闹的地方。

圣彼得大教堂（Metropolitana di San Pietro）

Via dell' Indipendenza 9・每天 7:15~18:45・免费

在海神广场北边几个街区，是博洛尼亚的大教堂——**圣彼得大教堂**。最初是一个10世

纪建筑，但已经被重建很多次，现在，其庄严的气氛比任何其他特征都令人愉快。

中世纪公民博物馆（Museo Civico Medievale）

Via Manzoni 4 · 周二至周五 9:00~15:00，周六和周日 10:00~18:30 · €4，每月第一个周六从 15:00 开始免费

中世纪公民博物馆坐落于文艺复兴时期的法瓦宫（Palazzo Fava）里，并用卡拉奇和博洛尼亚学派成员的壁画装饰，这些壁画描述了《欧罗巴的历史》(History of Europa)、《伊阿宋的功绩》(Jason's Feats）以及古罗马史诗埃涅伊德（Aeneid）中的场景。博物馆的收藏品包括：少量盔甲、陶瓷制品、大量坟墓和各个不同的罗马教皇及其他显要人物的半身像，及雅各布·德拉·奎尔奇亚的一幅《圣母与圣徒》(Madonna and Saints）。

圣弗朗西斯科教堂（Basilica di San Francesco）

Piazza San Francesco · 每天 6:30~12:00、15:00~19:00 · 免费

在海神广场的西边，坐落着**圣弗朗西斯科教堂**。它是一个巨大的哥特式砖结构建筑，由 1236 年建造的飞拱支持，在 20 世纪 20 年代进行了大量修复，并在第二次世界大战后被部分重建。教堂内有一个美丽且非常华丽、来自 1392 年的祭坛装饰和一个令人愉快的回廊。

博洛尼亚现代艺术博物馆（Museo d'Arte Modera di Bologna）

Via Don Minzoni 14 · 周二、周三和周五 12:00~18:00，周四、周六和周日 12:00~20:00 · €6 · Ⓦ mambo-bologna.org · 从车站出发的 33 路或 35 路巴士可抵

由于该博物馆的名字太长，所以它不可避免地被简称为 MAMbo（只取首字母的缩写词）。**博洛尼亚现代艺术博物馆**是博洛尼亚对西班牙毕尔巴鄂的古根海姆博物馆或美国纽约的 MOMA 美国现代艺术博物馆的回应。它于 2007 年开放，在当地新的文化建筑群中是最引人注目的部分。该建筑群占据博洛尼亚西北的一个前工业园区，它的画廊毫无修饰，向人们展示了从 20 世纪 50 年代起意大利艺术发展的脉络。不过，它现在还没有完全达到目标。这里还有一个自称为 Manifattura delle Arti（艺术工厂）的地方，博物馆和一个艺术之家电影院、**电影档案馆**（Cineteca）(Ⓣ 051 219 4826 Ⓦ cinetecadibologna.it)，以及各种餐馆、酒吧共享建筑群的不同单元。

抵达和离开

乘飞机

马可尼机场（Marconi airport）(Ⓣ 051 647 9615 Ⓦ bologna-airport.it）位于城市西北，由机场巴士（BLQ；€6，在车上买票）连接市中心和火车站，大约每 15 分钟运行一班，交通较畅通时用时大约 25 分钟。到中心的出租车费用是大约€ 20。新建的东终点站（Terminal Est）是机场巴士的机场第一站，或者从主终点站步行一段 8 分钟的路。

乘火车

火车站在 Piazza delle Medaglie d'Oro。巴士 A、11、25 或 27 路运行到马焦雷广场或 Rizzoli 大街，或者步行 15 分钟也可抵达。

目的地 安科纳（每 30~45 分钟 1 列，1 小时 45 分钟~3 小时 30 分钟）；法恩扎（每 30 分钟 1 列，25~40 分钟）；费拉拉（每30分钟1列,20~55分钟）；佛罗伦萨（每 30 分钟 1 列，35 分钟 ~1 小时 20 分钟）；弗利（每小时 1 列，30 分钟 ~1 小时）；米兰（每 30 分钟 1 列，1 小时 5 分钟 ~2 小时 55 分钟）；摩德纳（每 30 分钟 1 列,20~30 分钟）；帕尔马（每 30 分钟 1 列,50 分钟 ~1 小时 20 分钟）；拉韦纳（每天 13 列，1 小时 ~1 小时 20 分钟）；雷焦艾米利亚（每 30 分钟 1 列，35~50 分钟）；里米尼（每 30 分钟 1 列，55 分钟 ~2 小时 25 分钟）。

乘巴士

所有长途巴士都在巴士站停靠，离火车站 300 米（Piazza xx Settembre 6）。巴士 A、11 或 27 路从巴士站出发带你到马焦雷广场。或步行 15 分钟。

自驾车

如果可能，尽量避免自驾车进入博洛尼亚市中心。因为全城都有交通限制，而且市中心在每天 7:00~20:00 对私人交通关闭。如果你的酒店在历史中心，将允许你开车进来，但你需要事先通知你的酒店。

租车 租车公司有 Avis（Via Marco Polo 91 Ⓣ 051 634 1632）；Europcar（Via Cesare Boldrini 226 Ⓣ 051 415 8456）；Maggiore（Via Cairoli 4 Ⓣ 051 252 525）。所有主要公司在机场也都有服务处。

停车 在九月二十广场和 VIII Agosto 广场上可以停车，邻近巴士站。

周边交通和旅游信息

步行 欣赏博洛尼亚的最佳方式是步行，而且博洛尼亚司机是意大利最有礼貌的，你可以安心在该城一些美丽的柱廊下漫步。用英语的导游导览活动从旅游局主办事处出发，周一和周五 11:00，周二和周四 16:30，周三、周六和周日 10:15（时间不定，请打电话核对相关细节信息；€ 13）。

骑自行车 Autorimessa Pincio 在车站附近（Via dell' Indipendenza 71/Z；周一至周四和周日 7:00~午夜，周五和周六 7:00~次日 1:00），租自行车€ 2/小时。

乘巴士 巴士（ⓦ tper.it）快速而频繁。车票是每张€ 1.2，你可以从 tabacchi（烟店）、报摊、自助售票机和巴士信息亭购买，在一小时内你乘多少巴士都有效，或者在 8 月服务少的时期在 1 小时 30 分钟内有效。如果你计划频繁使用它们，那么，值得花€ 4 买一张日票，或者一张城市通行证（€ 11，十次旅行有效）。

乘敞顶巴士 敞顶的、随时上下的城市红色巴士在城市巡回（€ 12，或 San Luca 快车€ 18 ⓣ 051 379 452 ⓦ cityredbus.com）。每天 10:00~16:30 有十班离开火车站前的 Pietramellara 大街。

乘出租车 Cotabo（ⓣ 051 372 727）；CAT（ⓣ 051 4590）。

旅游局 博洛尼亚的主旅游局为 Bologna Welcome（Piazza Maggiore 1；周一至周六 9:00~19:00，周日 10:00~17:00 ⓣ 051 239 660 ⓦ bolognawelcome.it），信息丰富，包括极好的两种语言的出版物《L'ospite di》（博洛尼亚的客人），加上美食家旅行和烹调课程的细节。网站上还有详细的、最新的信息。机场有其第二办事处（周一至周六 9:00~19:00，周日 9:00~16:00）。

住宿

博洛尼亚的**住处**主要迎合商务人士，只有少数便宜酒店。在**商品交易会高峰**期间（3 月至 5 月初、9 月至 12 月），价格会翻两倍。很多酒店在这些时间更欢迎团体预订，而进行个别预约需要一定的技巧。7 月和 8 月价格则低很多。旅游局有乐于助人的预订服务（马焦雷广场 ⓣ 051 658 3111；机场 ⓣ 051 647 2201），可以免费为你预订房间，或者你可以通过网络自己预订（ⓦ bolognawelcome.it）。注意，博洛尼亚已经引进了**酒店税**：取决于住处的类型，每人每夜将收取€ 1~4。

8

Accademia Via Belle Arti 6 ⓣ 051 232 318 ⓦ hotelaccademia.com 这个大型的三星级酒店就在大学区中心，最近刚进行整修，它有规模适度且装修良好的独立双人间，有一些房间有阳台。定期艺术展装饰着其公共地区。所有房间都配有空调。**€120**

★ **Al Cappello Rosso** Via de's Fusari 9 ⓣ 051 261 891 ⓦ alcappellorosso.it 它是该城最老的酒店之一，已经有 6 个世纪的历史，但仍在尽最大努力与时俱进，现在还提供专门用于女士的房间、照料宠物服务，甚至特殊的防过敏房间。这里的卧室时髦而现代，又大又舒服，一些房间已经单独由艺术家装饰，诸如 Shock in Pink 室，由意大利时尚设计师埃尔莎·夏帕瑞丽设计装饰。这里有一个图书馆，提供换书服务，还有免费自行车为客人所用。**€140**

Antica Residenza d'Azeglio Via Massimo d' Azeglio 64 ⓣ 051 644 7389 ⓦ anticaresidenzadazeglio.it 这个民宿仅有 5 个房间，不过这些房间又大又舒适，而且装饰得十分优美，并设不同主题格调，例如葡萄酒和新鲜水果。这里乐于助人的主人是奥古斯蒂诺和罗伯托，他们会在现场回答客人问题并进行餐馆介绍。**€100**

Centrale Via della Zecca 2 ⓣ 051 225 114 ⓦ albergocentralebologna.it 这是一个近年刚整修过的两星级酒店，位于市中心。这里有 25 个宽敞的房间，都配有浴室和空调，从顶层房间可以看到很棒的风景。房价包括丰盛的早餐。**€70**

Corona d'Oro Via Oberdan 12 ⓣ 051 745 7611 ⓦ coronaoro.bolognahotels.it 该城的"艺术"酒店之一，提供四星级的享受，在一个豪华宫殿里，有一个可爱而优美的木柱廊，是该城最古老的。**€125**

★ **Garisenda** Galleria del Leone 1/Via Rizzoli 9 ⓣ 051 224 369 ⓦ albergogarisenda.com 这里的 7 个房间是简朴的，只有 3 个有私人浴室，但旅馆的位置极好而且服务十分热情。这个旅馆在 Rizzoli 大街商店的上方，两个塔的正对面，但安静得令人惊讶。房价包括早餐和 Wi-Fi。**€65**

Grand Hotel Majestic Via dell'Indipendenza 8 ⓣ 051 225 445 ⓦ grandhotelmajestic.duetorrihotels.com 一个豪华的五星级选择，在市中心，房间极具魅力和高雅，有织品覆盖的墙，重装饰织物，华丽的床和大理石浴室。**€270**

Il Nosadillo Via Nosadella 19 ⓣ hostels.com 博洛尼亚的官方青年旅舍在城外 6 千米，这个位于历史中心的小旅舍是一个更方便的替换选择（尽管价钱每夜大约高€ 10）。由于员工不是全天都在，因此，它感觉更像一个公共公寓而不是一个旅馆，有两个混合宿舍（一个睡四个人，一个睡五个人）共用两个浴室、一个厨房和客厅。登记时间 14:00~20:00。宿舍 **€28.5**，双人间 **€67**

Orologio Via IV Novembre 10 ⓣ 051 745 7411 ⓦ orologio.hotelsbologna.it 就在马焦雷广场南边的一个小巷里——寻找钟的标记——这个雅致的、上好的三星级酒店是一家"艺术"酒店，有一个不过分奢侈的外观和设施齐全的房间。**€105**

★ **Palazzo Trevi** Via Frassinago 31 ⓣ 051 580 230 ⓦ palazzotrevi.it 一个无可挑剔的 6 个房间小民宿，离马焦雷广场步行约 5 分钟。房间大小不同，但都

装修得很舒服，注意细节，超越通常的民宿标准，从免费赠送葡萄酒和小吃到浴室内蓬松的晨衣和拖鞋。早餐也极好，夏季可以在充满鲜花的露台上享用。€120

★ **Panorama** Via Livraghi 1 ☎051 221 802 ⓦhotelpanoramabologna.it 这是一家一星级酒店，十分划算，有三张床和四张床的房间以及大的双人和单人房间，它有点老式但清扫得一尘不染。这里只有一个房间有私人浴室，其余房间共用沿走廊的干净且令人愉快的生活设施。业主是个乐于助人的好人。€60

★ **San Vitale** Via San Vitale 94 ☎051 225 966 ⓦalbergosanvitale.com 这是市中心的一个小酒店，有自己的青葱的花园。这里的房间简朴但却一尘不染，并都有私人浴室。友好的业主热情待客，吃早餐的话需要多付€3，吃饭的地方就在附近的一个酒吧里。€70

餐饮

吃饭对于博洛尼亚人来说特别重要：该城被称为La Grassa（"大胖子"），得名于这里高热量的烹饪传统。据说其**餐馆**是意大利最好的，甚至最简单的餐馆和很多osteria（小饮食店）也常常提供非常高水准的菜肴。这里最方便的**超市**是Co-op，就在Cavour广场旁边（Via Garibaldi 1/D；周一至周六9:00~20:30，周日9:30~13:30、16:30~19:30）。

咖啡馆、意式冰激凌店和甜品店

★ **A.F.Tamburini** Via Caprarie 1 ☎051 234 726 这个神话般的传统熟食店是一个真正的美食家热爱的地方，其天花板悬挂着厚厚的火腿，柜台上有巨大的干酪。它还有一个很棒的咖啡馆出售烤肉和成盘的有馅意大利面，每份€5~7。每天8:30~20:00，酒吧12:00~次日0:30

Altero Via dell'Indipendenza 33 ☎051 234 758 这里出售成片比萨饼，直到凌晨1:00。玛格丽特比萨€1.3，蘑菇比萨€1.6，而对于那些喜好甜食的人来说，在一片白比萨饼上浇上Nutella（榛子酱）就可以了，€1.2。周一至周五9:00~次日1:30，周六9:00~次日2:00，周日10:00~次日1:30

Canton de Fiori Via dell' Indipendenza 1 ☎051 267 300 就在海神广场边的"鲜花的角落"的柱廊下，你可以享受极好的咖啡和蛋糕。这些食物由漂亮且盛装的服务员端上来，很显然这里的店员能够给客人以足够的尊重。周一至周五和周日7:30~20:30，周六8:00~21:00

★ **Cremeria Funivia** Piazza Cavour 1 ☎051 656 9365 在任何地方你都不可能发现有比这里做得更完美的gelato（一种意大利冰激凌）。这里的gelato难以置信的光滑，并且拥有丰富的滋味。你还将发现古典冰激凌，诸如bacio（榛果巧克力）和zabainoe（意式蛋黄酱），但也有一些创新口味的冰激凌，像烤松仁，绰号"Leonardo"。此外，还有白巧克力加松脆爆米花，其名称是"San Luca"。周二至周六12:00~23:30，周日11:00~23:30

★ **Il Gelatauro** Via S. Vitale 98/B ☎051 230 049 在市中心东边经过一段10分钟的步行路就可以到达，这是一个迷人的小地方，提供有机甜品、手工巧克力、特色葡萄酒和奇异的冰激凌。冰激凌有很多口味和风格，包括绿茶、南瓜和肉桂。此外，这里还有香柠檬、茉莉和海绵蛋糕。周一9:00~20:00，周二至周四8:30~23:00，周五和周六8:30~23:30，周日9:30~22:30

La Baita Formaggi Via Pescherie Vecchie 3 ☎051 223 940 这是一个有名的奶酪店，摆满诱人的各色糖果。你可以在午餐时顺便访问它，花大约€10买一份丰盛的大浅盘冷切和奶酪，搭配一杯当地葡萄酒一起享用。周一至周六8:00~20:00

餐馆

All'Osteria Bottega Via S. Caterina 51 ☎051 585 111 这是一个高档就餐场所，是该城餐饮的顶级选择之一。它的特色是提供精心准备的、以肉为主的菜单，包括桑娇维赛亿酒炖小牛脸肉（€16）或炖鸽子配菊苣（€18）。这个地方灯光柔和、舒适且小巧，因此，提前预订是必需的。周二至周六12:30~14:30和20:00~次日1:00

★ **Al Sangiovese** Vicolo del Falcone 2 ☎051 583 057 ⓦalsangiovese.com 这个传统饮食店位于一个不吸引人的后街小巷里，有户外座位，提供极好的意大利面，诸如手卷意粉（strozzapreti）配牛肝菌、豌豆和火腿（€8），以及肉类主菜（大约€16）。你可以与一杯精美的，来自家庭葡萄园的桑娇维赛红酒一起吃下这些食物。周一至周六12:00~14:30、19:00~22:30

★ **Casa Monica** Via S. Rocco 16 ☎051 522 522 这个餐馆明亮、宽敞，天花板上绘有内饰，这是对博洛尼亚餐馆标准的一个创新。传统的博洛尼亚餐馆标准是：内部环境有点黑暗，而空间也有一点狭窄。这里的菜单每天不同，总是充满创意又健康，诸如胡萝卜、生姜和杏仁汤或小胡瓜果馅饼加Gorgonzola奶酪。在这里一顿全膳不含葡萄酒将使你花费大约€30。建议提前预订。每天20:00~23:30

★ **Clorofilla** Strada Maggiore 64/C ☎051 235 343 这个地方提供有魅力的素食和鱼肴。如果"大胖子"已经令你生畏，那么你可以来这里尝尝这里提供的十多种类型的沙拉（农夫沙拉、希腊沙拉、蒸粗麦粉等）。这些沙拉都是大约€7，而豆腐和seitan（面筋）菜，连同鱼类特色菜，要花费€10。周一至周六12:00~15:00、19:30~23:00

È Cucina Bologna Via Senzanome 42 ☎051 275 0069 这是一个时髦的小酒馆，由热情的年轻明星厨师切萨雷·马里蒂拥有。这里提供新鲜、

创造性的菜单，餐厅的墙上有感到满意的用餐者乱涂乱写的名字。午餐三道菜的套餐费用是€10~20；正餐主菜从€8起价。周二至周六10:00~17:00、19:00~次日1:00

Franco Rossi Via Goito 3 ☎051 238 818 这个舒适的餐馆由两兄弟运营，大量采用罗马尼亚清淡的材料，不断创造出各种各样的美食。它的主菜，包括诸如黑醋小牛肉片，搭配肉桂苹果和松仁（€16）。它的鱼菜，包括诸如paccheri（通心粉）加龙虾、樱桃西红柿和罗勒（€23）等。周一至周六12:30~15:00、19:30~23:00

Grassilli Via Luzzo 3 ☎051 222 961 该餐馆通过改进艾米利亚菜，以适合现代人的口味，并伴有很好的服务。餐馆由歌剧演唱家弗朗西斯科·格拉西利建立，墙上挂满了在这里就餐的歌剧的照片，增加了迷人的气氛。在这里吃饭可以说是一个难忘的经历，不过你需要提前预订，而且价格也在平均价格以上（大盘€11，主菜€16）。12:30~14:30、19:30~22:30；周三和周日不营业

Il Tarì Via Collegio di Spagna 13 ☎051 226 046 这是一个不提供不必要服务的饮食店兼比萨饼店。它的特色是鱼菜，诸如美味的白酒蛤蜊直圆面（spaghetti alle；€11）和€7的比萨饼。所有东西分量都很大。12:00~15:00、19:00~午夜；周四不营业

★ **Osteria dell'Orsa** Via Mentana 1/F ☎051 231 576 这是学生和当地人去吃一餐好饭的选择，通常是熙熙攘攘的、友好而便宜的。帕尼尼三明治、沙拉和主菜费用€5~8。共享一张大桌子并加入酒馆气氛的欢宴。每天12:30~次日1:00

Osteria La Traviata Via Urbana 5/C ☎051 331 298 Ⓦristorantelatraviata.it 这是一个简单又家常的餐馆，有大量户外桌子和很棒的意大利面，是品尝当地特色博洛尼亚意式饺子（tortellini in brodo；€12）的好地方。主菜主要是烤肉，€15~22。周一至周六12:00~14:30、20:00~22:30

★ **Scacco Matto** Via Broccaindosso 63/B ☎051 263 404 这是一个热情而雅致的就餐地，装饰有加外框的占卜用纸牌和扑克牌，提供了一些该城市最与众不同的滋味，特色是对传统的巴西利卡塔烹饪的创新设计。它的菜单每天都不同，并有极好的葡萄酒。预期每人要花€40~50。在这里用餐预约是必需的。周一至周六12:15~14:15和20:00~22:45，周日20:00~22:45

Trattoria Danio Via San Felice 50 ☎051 555 202 这个简陋的当地幽静之所是吃廉价一餐的一个很棒的地方，这里大约有70个座位，在背景墙上有一台电视，播放节目时会发射出刺眼的光芒。套餐菜单中有一个巨大而丰盛的两道菜仅仅€11.5，具体食物包括：头盘是肉酱意面，主菜是烤香肠带蔬菜，加家庭制葡萄酒。作为选择，€7.5将使你得到日常的头盘、主菜及配菜，都在一个盘子里端上来。周一至周五12:00~16:00、19:00~次日1:00，周六和周日12:00~16:30、19:00~次日1:00

Trattoria Da Gianni Via Clavature 18 ☎051 229 434 这个餐馆隐匿在一条狭窄的侧谷里，是博洛尼亚的顶级就餐场所之一。在这里，你可以品尝超传统的bolliti，多种肉类以艾米利亚的方式煮，或奇异的自制意大利饺子。这里的价格还算公道：花€25~30就可以吃得非常好。建议提前预约。周二至周六12:30~14:30、19:30~22:30，周日12:30~14:30

酒吧和夜生活

博洛尼亚的**酒吧和俱乐部**文化繁荣兴旺，得益于其巨大的学生人口——大多数酒吧都集中和围绕着Zamboni大街。大学区中心的Verdi广场，夏夜会用其户外酒吧和现场音乐表演吸引人群。在城中心西边的Pratello大街，两边排满酒吧和餐馆，并吸引了更多混合（不完全是学生）的人群。旅游局办事处有一个免费的小册子称为《2night》（Ⓦ2night.it），有该城夜生活的详细介绍。当地发行的报纸《Bologna Spettacolo》（Ⓦbolognaspettacolo.it），也有一些关于夜生活的介绍。而关于音乐会和具体地点，你可以尝试辛苦地读完《La Scuderia》的广告页（见p.443）。

酒吧

Caffè Zamboni Via Zamboni 6 ☎051 273 102 这是该城享用开胃酒（aperitivo）、自助餐最好的地方（从19:00开始；喝饮料€8，包括免费小吃）。可以与无所不在的Aperol Spritz饮料一起送下这些食物。每天6:30~次日1:00/2:00

美食家的纪念品

博洛尼亚一些最五彩缤纷的风景在许多**食品店**里，特别是那些在马焦雷广场和双塔之间的，其中Tamburini（Via Caprarie 1）最有代表性。所有种类的好吃的都在店里出售，但你可以特别留意意式干面（tagliatelle）和意大利式饺子。博洛尼亚居民对它们非常有感情，第一个意大利饺子据说是由一名博洛尼亚旅馆主人制作，造型灵感来自维纳斯美丽的肚脐。

还有一个很棒的**食物市场**在城中心，在那里，你可以获得一顿好吃的野餐或一些美食家的纪念品。大型且活跃的交易市场是Mercato delle Erbe（Via Ugo Bassi 2；周一至周六7:00~13:15、17:30~19:30，周四和周六下午关闭），而Mercato di Mezzo由沿Pescherie Vecchie大街的一群食物品店组成（周一至周六7:00~13:00、16:15~19:30；周四早晨关闭）。

Clauricaune Irish Pub Via Zamboni 18 ☎051 263 419 这是城内最大的酒吧之一，非常受沿路大学生的欢迎。特别是在炎热的夜晚，顾客经常爆满，桌子摆到繁忙的街道上。它还提供快餐，诸如碎肉夹饼和油炸土豆片（€7），大屏幕播放着体育比赛。周一至周四和周日 12:00~ 次日 2:00，周五和周六 12:00~ 次日 2:30

★ **Enoteca des Arts** Via S. Felice 9 ☎051 236 422 这个微小的、黑暗但有美感的酒吧是一个独特的酒庄，里面全是温暖的木头和灰尘厚积的瓶子。它根据客人的要求会提供便宜的当地葡萄酒并准备简单的快餐（帕尼尼三明治、冷肉大浅盘）。每年都会筹备定期的品尝活动。周一至周六 17:00~ 次日 3:00

La Scuderia Piazza Verdi 2 ☎051 656 9619 这个巨大的酒吧的目标客户明确指向学生，占据一个前赛马训练场的街区。这里有便宜饮料和在广场上的座位，人们晚上在这里喝一杯的时候，还可以听到从对面剧场飘来的歌剧演出的声音。周一至周五 20:15~ 次日 3:00，周六 17:00~ 次日 3:00

Le Stanze Via Borgo di San Pietro 1/A ☎051 228 767 这是一个雅致的地方，客人可以在一个改造的本蒂沃利奥宫殿的优雅光彩里呷葡萄酒和鸡尾酒，让身心获得彻底放松。18:30~21:00 有一个极好的开胃酒自助餐。这里有 16 世纪的有壁画的天花板、浪漫的蜡烛和偶尔的艺术展览，足以让客人流连忘返。周一 18:00~ 次日 2:00，周二至周四和周日 15:30~ 次日 2:00，周五和周六 15:30~ 次日 4:00

MAMbo Ex Forno Via Don Minzoni 14 ☎051 649 3896 ⓦmambo-bologna.org/en/ristorante 这是一个别致的、灯光朦胧的鸡尾酒吧，坐落在现代艺术博物馆里，吸引有修养和艺术家气派的人群。周末，在里面或在外面的公园里有时会有 DJ 表演，但更多的时候是聊天和奇特的开胃酒自助餐（从 19:00 开始），食物包括天妇罗、大浅盘的蒸粗麦粉和有益健康的沙拉。周二至周日 10:00~14:00；8 月关闭三周

★ **Osteria del Sole** Vicolo Ranocchi 1/D ☎347 968 0171 自 1465 年以来这个地方就有一家餐馆，而它如今仍保留迷人的老式气氛。完全改变了通常的 BYO（自带酒或食物）的概念，这里，你可以在附近的市场中买些吃的东西并买一到两杯葡萄酒一起咽下去。周一至周四 10:30~22:00，周五和周六 10:30~23:00

Zanarini Piazza Galvani 1 ☎051 275 0041 坐落在一个雅致的广场上，这是富有的博洛尼亚人聚集在一起，享用开胃酒同时吸收太阳最后光线的地方。这里舒适、时髦而昂贵，例如一小份沙拉米饭（insalata di riso）要花€8，而一杯啤酒要花€6。周一至周五 7:00~21:00，周六和周日 8:00~21:00

俱乐部和现场音乐

★ **Cantina Bentivoglio** Via Mascarella 4/B ☎051 265 416 ⓦcantinabentivoglio.it 这个地方位于一个 16 世纪宫殿的地下室里，既是一个 ristorante（小饮食店）也是一个酒吧。晚上大约从 22:00 开始有现场爵士乐表演，这里的食物（从快餐到全膳；主菜€9~18）和葡萄酒都很好。6 月底 ~ 8 月（周三、周四和周五），在户外有音乐会表演，这些表演节目是爵士音乐节的一部分（见下面的框中内容）。每天 20:00~ 次日 2:00；夏季周日不营业

Soda Pops Via Castel Tialto 6 ☎051 272 0279 ⓦsodapops.it 这个讨人喜欢的迪斯科酒吧吸引了年轻的学生群体，他们在大多数晚上都使这个地区成为人流源源不断的聚会中心。每晚都有一个不同的主题，从周一的拉丁之夜到周日的卡拉 OK。每天 20:00~ 次日 3:00

Villa Serena Via della Barca 1 ☎051 615 6789 ⓦvillaserena.bo.it 乘巴士 14 路或 21 路（方向：Stadio）在 Certosa 站下车。这个嗡嗡作响的现场音乐和艺术场所占据了 3 层楼的空间，全年提供各种展览和活动。每年从 5 月中旬至 7 月，它才真正流行起来。在活动期间，周二有拉丁和剧场之夜，周三有电子、嘻哈舞曲或爵士乐，周四是文化活动，周五和周六有现场音乐，周日是户外电影。周二至周四 20:00~ 次日 3:00，周五和周六 20:00~ 次日 3:30

8

附录

医院 急救拨☎118，或选择 24 小时急诊的 Pronto Soccorso Ospedale Sant'Orsola Malpighi 医院（Via Massarenti 9 ☎051 636 3111）；巴士 14 路从 Rizzoli 大街出发前往。

行李寄存 在车站（每天 6:00~22:00；最初 5 个小时€5，第 6~12 小时€0.7/ 小时）。

网吧 Bar Planet（Via Portanova 16；周一至周六 7:00~19:00）€2/ 小时，Wi-Fi 免费。

药店 Farmacia Comunale 24 小时开放，在马焦雷广场上（☎051 239 690）。

警察 警察局（questura）Piazza Galileo 7 ☎051 640 1111）。

邮局 主邮局在 Minghetti 广场上（周一至周五 8:25~19:10，周六 8:25~12:35）。

圣卢卡教堂（Santuario di San Luca）

Via di San Luca 36 • 3 月至 10 月周一至周六 6:30~12:30、14:30~19:00，周日 7:00~19:00；11 月至次年 2 月相同时间但 17:00 关闭 • 免费 • 巴士 20 路从市中心出发，或者 32 或 33 路从车站出发，把你放在线路的开始点，在中心西南的 Saragozza 门旁边；20 路带你到小山脚，或者乘圣卢卡快车

在夏季的热浪中，你一离开博洛尼亚就进入一个小山，这个小山高得足以让你感受到一些凉爽的微风。对于一个短途旅行来说，最显而易见的目的地是 18 世纪的神殿**圣卢卡教堂**。

博洛尼亚的节日和活动

每年 7 月和 8 月，博洛尼亚为了控制市民的成群外出，会发起一个夏季艺术节，称为 **bè bolognaestate**（Ⓦ bolognaestate.it）。节日期间，音乐会、电影放映和舞蹈表演每晚都在城市建筑和教堂庭院里进行。这个节日让很多市民在博洛尼亚就能得到很好的艺术享受，所以市民外出的数量得到一定的控制。从 6 月底到 8 月，**爵士音乐节**在 Mascarella 大街上举办，周三、周四和周五夜里有星光下的现场音乐表演。春季和秋季，古典音乐会在**博洛尼亚节期间**（Ⓦ bolognafestival.it）举办，Monari 大街的曼佐尼会堂（Auditorium Manzoni）（Ⓦ auditoriumanzoni.it）是其主要活动场所之一。票价从€ 15 起。11 月的**博洛尼亚爵士乐节**，你可以在市镇的各个场所里观赏到国际音乐家表演的音乐会（Ⓦ festivaljazzbologna.it）。

它靠近城市中心西南 4 千米处，由世界最长的柱廊连接，在一系列 666 个拱门中蜿蜒穿过山坡，为向山顶艰苦跋涉的圣地朝拜者提供一个良好的庇护所。

有一列旅游火车可以抵达那里，该列车叫**圣卢卡快车**（San Luca Express）。列车从马焦雷广场以西步行几分钟的 Malpighi 广场出发，运行到圣卢卡教堂（3 月中旬至 10 月周四至周日每天 6 列；第一次离开 9:30，最后一次 16:00）。旅程需要 45 分钟，费用是€ 10，或者包括城市红色巴士旅行€ 18（见 p.440）。

摩德纳及其周边地区（Modena）

8

尽管乘火车向博洛尼亚西北走只要 30 分钟路程就可到达**摩德纳**，但它有一个与博洛尼亚完全不同的风格。它表明自己是艾米利亚“精神上的首府”，并拥有大量成名的原因。例如，这里产出很多世界名车，像法拉利、兰博基尼和玛莎拉蒂等都与该城市有关（每年春天在“发动机之乡”摩德纳庆祝，此时，广场充满古典车模型 Ⓦ modenaterradimotori.com）。已故的（意大利男高音歌唱家帕瓦罗蒂是摩德纳本地人，帕瓦罗蒂市政剧院（Teatro Comunale Luciano Pavarotti）是人们对他的纪念。该地区出产的黑醋已经成为世界各地美食厨房中必不可少的调料，在 5 月的黑醋节过程中人们会在附近的卡尔皮（Carpi）庆祝。这里的大教堂被联合国教科文组织列为世界遗产，被认为是意大利最精美的罗马式建筑之一。大多数人的游览清单的第一项都是伊斯特家族丰富的**油画**和**手稿**收藏。伊斯特家族于 1598 年从费拉拉逃到这里，当时他们的领地被罗马教皇吞并，而他们统治摩德纳直到 19 世纪。但摩德纳真正有吸引力的事情，是在一天结束时吃一餐好饭，然后漫步其迷宫似的**老中心**。摩德纳小巧且集中的中世纪核心被**艾米利亚大道**（Via Emilia）对切分开，它通过该城名义上的中心**摩德纳大广场**的边缘，其石头建筑和拱廊形成了市民的很多活动中心。

大教堂（Duomo）

Piazza Grande · **教堂**：每天 6:30~12:30 和 15:30~19:00 · 免费 **博物馆**：周二至周日 9:30~12:30、15:30~18:30 · € 3 **人民塔**：4 月至 7 月、9 月和 10 月周六和周日 9:30~12:30、15:00~19:00 · € 2 · Ⓦ duomodimodena.it

12 世纪的**大教堂**主宰着摩德纳大广场（Piazza Grande），它是意大利罗马时期最精美的成果之一，并在联合国教科文组织的《世界遗产名录》之中。其最突出的特点是西正立面，它的入口由两个看上去凶猛的狮子把守，边缘是绝妙的浮雕——**维利格尔莫**的作品。此外，他还制作了沿墙的更大的浮雕。在教堂内唱诗班的席位下是摩德纳守护神圣吉米纳诺简朴的石棺。在他的忌日即 1 月 31 日，人们纷纷来参观他的棺材，而外面的主广场上还会有一个大市场。

大教堂里有两座博物馆：**大教堂博物馆**（Musei del Duomo）拥有通常的教会用品，而**宝藏博物馆**（Museo Lapidario）展示了来自大教堂的罗马时代雕刻品。教堂另一侧隐现着 86 米高的**人民塔**（Torre Ghirlandina），站在上面可以鸟瞰摩德纳的风景。



博物馆宫（Palazzo dei Musei）

Viale Vittorio Veneto 5・埃滕斯图书馆：周一、周五和周六 9:00~13:00，周二、周三和周四 9:00~13:00、14:30~18:30・免费 市立考古民族学博物馆：周二至周五 9:00~12:00，周六和周日 10:00~13:00、15:00~19:00，10 月至次年 5 月 18:00 关闭・免费 埃滕斯画廊：周一 8:30~14:00，周二至周六 8:30~19:30，周日 14:00~19:30；除了 6 月、9 月和 10 月外每月的最后一个周日关闭・€4

你可以漫步的另一个主要中心位于艾米利亚大道的远西北端，**博物馆宫**容纳着该城的博物馆和美术馆。通过两边排满罗马墓碑的一个拱道，附近的马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti）是一个大墓地遗址。有一个楼梯通向第二层的**埃滕斯图书馆**（Biblioteca Estense）。在那里，你可以看到由君主、教皇和独裁者们发出的信件。此外，还有很棒的蜡封、老地图和获奖的珍品，《博尔索・伊斯特的圣经》（Bibbia di Borso d'Este）——世界上装饰最好的书。第三层是**市立考古民族学博物馆**（Museo Civico Archeologico Etnologico），拥有一大批具有考古学价值和艺术意义的文物而在顶层，**埃滕斯画廊**（Galleria Estense）是一处不可错过的参观亮点。由伊斯特家族的油画收藏构成，包含当地画派的油画，从文艺复兴时期早期到卡拉奇、圭尔奇诺和圭多・雷尼等人的作品。

恩佐・法拉利博物馆（Museo Casa Enzo Ferrari）

Via Paolo Ferrari 85・每天：5 月至 9 月 9:30~19:00，10 月至次年 4 月 9:30~18:00・€13，与马拉内罗内的法拉利博物馆的联票€22・巴士 1、3 或 9 路从车站出发；一班巴士每小时往返马拉内罗内的法拉利博物馆一次・Ⓦ museocasaenzoferrari.it

摩托车比赛爱好者一定不想错过源于体育之王恩佐・法拉利的两个当地风景：法拉利博物馆（见 p.445）和**恩佐・法拉利博物馆**（2012 年开放）。恩佐・法拉利博物馆在法拉利于 1898 年出生的地方建造，保存了法拉利最初的房子和车间，旁边是一个画廊空间，装入一个未来派铝“罩”里，嫩黄色著名的腾跃马标，由捷克设计大师 Jan Kaplicky 设计。里面，闪烁的超级轿车像艺术作品一样展出。

抵达和旅游信息

乘飞机 有一班从博洛尼亚机场（见 p.439）到摩德纳的往返巴士（每天 9 班，50 分钟；€15）；在车上买票。

乘火车 摩德纳市中心，标志是大广场，从 Dante Alighieri 广场上的火车站向西南沿宽阔的 Vittorio Emanuele 大道走一段 10 分钟的路可抵。巴士 7、11 路连接火车站与主街道艾米利亚大道。

目的地 博洛尼亚（每 15 分钟 1 列，20~45 分钟）；卡尔皮（每 30 分钟 1 列，15 分钟）；帕尔马（每 15 分钟 1 列，25~40 分钟）。

乘巴士 巴士站在 Bacchini 大街上，Monte Kosica 大街边，从火车站向西走一段 10 分钟的步行路并在市中心东北。

目的地 卡尔皮（每天 20 班，50 分钟）；马拉内罗（每小时 1 班，30 分钟）。

自驾车 诺维萨德公园（Parco Novi Sad）的体育场内和 N. Bruni 广场上有免费停车，市中心的大多数酒店或者有一个车库或者可以免费停车；周中在中心的单行道系统驾车简直是一场噩梦。

旅游局 位于 Via Scudari 8（周一 15:00~18:00，周二和周六 9:00~13:00、15:00~18:00，周日 9:30~12:30 ☎ 059 203 2660 Ⓦ turismo.comune.modena.it）。

住宿

摩德纳是一个令人放松的地方，你可以住上一两夜。市中心少数价格公道的酒店很快就会满员，因此需要提前预订。注意，摩德纳有酒店税，除了你的房间费外，每人每夜还需额外付€ 0.5~4，税费多少取决于住宿的类型。

Castello Via Pica 321 ☎ 059 36 10 33 Ⓦ hotelcastello-mo.it 这个酒店在摩德纳外 10 分钟车程的位置，曾经是一个贵族摩德纳家庭的乡间住宅。宽敞且舒服的房间分布在两个建筑里；那些在中央历史建筑里的是最好的。令人愉快的、树叶茂盛的庭院有眺望台，可以坐在其中享受风景。€120

★ **Cervetta 5** Via Cervetta 5 ☎ 059 238 447 Ⓦ hotelcervetta5.com 这是一个时髦的现代酒店，里面都是白墙和干净的线条。员工非常乐于助人，且早餐在平均水平之上，尽管会多收€ 10。有免费 Wi-Fi。€120

Daunia Via del Pozzo 158 ☎ 059 371 182 Ⓦ hoteldaunia.it 尽管从外面看上去不太好，但这个简朴的酒店有舒服的大房间，而且员工特别友好。这座红色高大建筑有绿色百叶窗，就在医院的对面，很容易被人发现。€95

Ostello San Filippo Neri Via Sant'Orsola 48/52 ☎ 059 234 598 Ⓔ modena@aighostels.com 这个干净且令人愉快的青年旅舍，拥有两床和三床房：它是一个格调简朴的地方，没有厨房但有一个电视室。10:00~14:00 停工，没有宵禁时刻。不提供早餐。宿舍 €18.50

Principe Corso Vilorio Emanuele 94 ☎ 059 218 670 Ⓦ hotelprincipe.mo.it 这是一个小型商业酒店，有让人满意但无特色的房间，位于车站附近，很方便。员工非常热心且乐于助人。€118

餐饮

摩德纳吃饭的地方很多，你可以尝试品尝一些当地以猪肉为基础的特色菜，像 cicciolo——成片的猪肉，晚上在酒吧里供应。或者，你可以在一个餐馆里品尝 zampone（猪的蹄子、骨头并填满切碎的肉）或者 cotechino（香肠）。这里还有有屋顶的市场 Mercato Albinelli（周一至周五 6:30~14:30，周六 16:30~19:30），就在大广场南边，有一系列奇异的新鲜蔬菜、水果和肉，以及黑醋（大约€ 20）。你甚至可以把成块的帕尔马火腿和真空包装的帕马森奶酪带回家。

Aldina Via Albinelli 40 ☎ 059 236 106 这个传统的、家族运营的餐馆是慢食运动的典范。这里白天提供的东西是简单、美味、自制的，菜单在服务生的脑子里，而不是写出来的。而且，这里的意大利面无比美味。一顿全膳大约€ 15；不能使用信用卡。周一至周四 12:30~15:00，周五和周六 12:30~15:00、20:00~22:30；7 月和 8 月不营业

Bar Schiavoni Via Albinelli 13 ☎ 059 243 073 这是一个好的、受欢迎的酒吧，你可以在里面喝一杯很棒的咖啡、一杯葡萄酒，吃一份使人愉快且创意十足的帕尼尼三明治，费用大约€ 4。此外，你还可以品尝各种各样新鲜的美食家杰作。每天 6:00~15:30；夏季周五还有 18:00~21:00，冬季周六还有 18:00~20:00

Caffè Concerto Piazza Grande 26 ☎ 059 222 232 这是一个较大的、雅致的餐馆，白天经营一个自助餐服务（一盘你选择的菜品、水和咖啡，需要花费€ 15），夜里是一个照菜单点菜的餐馆（此时价格大约要加一倍）。然而，这里主要是摩德纳最著名的会议地点和首要的晚会地点。周五和周六有 DJ。每天 12:00~15:30、19:30~23:00

★ **Da Danilo** Via Coltellini 51 ☎ 059 225 498 这是一个舒适的后街小巷餐馆，提供当地特色菜，你可以在这里体验一番典型的摩德纳人就餐情景。你要敢于品尝混合肉大浅盘，包括塞满的猪蹄、猪脸肉、舌头，价格为€ 16。周一至周六 12:00~15:00、19:00~22:30

Da Enzo Via Coltellini 17 ☎ 059 225 177 这是

找到美食家小径

如果你想看摩德纳著名的黑醋是如何创造的，可以联系旅游局办事处隔壁的 Modenatur 办事处（Via Scudari 8/10 号 ☎059 220 022 🌐modenatur.it）。他们有关于黑醋之旅的信息（这些是免费的，但是参观私人公司，完全取决于业主的时间表），此处还有关于到蓝布鲁斯科葡萄酒酿造厂、帕马森奶品场和该地区一些有名的汽车生产厂家观光的信息。

旅游局办事处一般会向你推荐一些美食家常走的线路，围绕该城亚平宁山脉树木繁茂的丘陵地带。然而，这些建议并不是必要的。当你走在路上时，你会发现路边餐馆标记邀请你品尝菜肴"alla tua nonna"（像奶奶做的食物），通常包括 mortadella（冷猪肉香肠，放上几块肥肉并常常用肉豆蔻、胡荽和桃金娘调味）、意大利腊肠或 crescente（一种皮塔饼面包，与用油、大蒜、迷迭香和帕马森奶酪做成的调料一起吃）。在山里更高的地方你会发现 ciacci——一种栗子面薄烤饼，同意大利乳清干酪和糖做馅，看到制作 nocino 青核桃利口酒的核桃。

令人愉快的、稍微老式的餐馆，提供摩德纳特色菜，尽管这里不是特别便宜，但是值得一尝。头盘€6~8，主菜€10~15。周二至周六 12:00~14:30、19:15~22:30，周日 12:00~14:30；8 月不营业

Ermes Via Ganaceto 89~91 ☎059 238 065 这是一个微小的、典型的工人阶级和学生餐馆，既可信又可靠。口述菜单根据市场发现每天变化。一顿全膳大约€20；值得排队。不使用信用卡。周一至周六 12:00~15:00；8 月不营业

★ **Hostaria La Frasca** Via San Paolo 51 ☎059 216 271 这个简陋的饮食店是当地人最喜爱的地方，在这里就餐是一个很好的体验。这里没有菜单，且业主不讲英语，但业主的另类表达你完全可以弄懂，这也是就餐趣味的一部分。它是一个小地方，因此预订是一个好主意；每人费用大约是€30。12:30~14:30、20:00~22:30；周三不营业

★ **Hosteria Giusti** Vicolo Squallore 46 ☎059 222 533 这个绝妙的家族运营的餐馆，在一个 400 年之久的熟食店（Salumeria）后面，提供丰盛的家庭烹饪，只有午餐；推荐品尝传统的博洛尼亚饺子，随后是猪肉在白葡萄酒和药草里慢炖（主菜€10~18）。只有 4 张桌子，因此一定要预订，而在你离开前可以在商店买一罐自制黑樱桃酱。周一至周六 12:30~14:00

Osteria Stallo del Pomodoro Largo Hannover 63 ☎059 214 664 在这个地方，与朋友一起吃一顿放松的正餐是很好的。这个前马厩高高的天花板如同一个大音箱，使它有点嘈杂，因此，它不是一个浪漫的就餐之地。不寻常的是，所有的菜都有无麸质型。这里的葡萄酒单魅力无穷，而服务员非常高兴为你提一些美食搭配的建议。例如，你点了牛脸肉或烤羔羊肉后，他们会建议你再配一些其他适当的菜肴。一顿全膳将使你花费大约€30，没有葡萄酒。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

8

法拉利博物馆（Museo Ferrari）

Via Dino Ferrari 43，Maranello・每天：5 月至 9 月 9:30~19:00，10 月至次年 4 月 9:30~18:00・€13，联票€22・🌐ferrari.com・火车从摩德纳出发大约每小时一列；一班往返巴士从摩德纳火车站和从恩佐法拉利博物馆每天 6 次出发（35 分钟；参观两个博物馆€10，只参观一个€11）

在马拉内罗（Maranello），摩德纳以南 20 千米处，是**法拉利博物馆**。这是一个专门用于赛车行业的展览中心。展览的是法拉利车队多年赢得的奖杯和奖品，以及各种法拉利发动机，连同车本身的历史以当代样品。还有一个商店收藏汽车相关用品，从棒球帽到水橇板。

雷焦艾米利亚（Reggio Emilia）

在摩德纳西北大约 25 千米处，沿着艾米利亚大道行进，就可以抵达**雷焦艾米利亚**。这是一个令人愉快的、富裕的地方，有一个美观的历史中心。它的绰号是"红色城镇"，因为在 1960 年，有 5 位抗议者在阻止法西斯分子加入政府的游行过程中被警察打死。当你漫步于宁静的街道，你或许不会相信该城的过去有一段轰轰烈烈的革命年代。现在，雷焦艾米利亚更多地与高端时装品牌 MaxMara 相关。

圣普洛斯彼罗广场（Piazza San Prospero）

该城围绕着两个中央广场建设：普兰波利尼广场和**圣普洛斯彼罗广场**。这两个广场上的市场在市场日（周二和周五）会变得活跃起来。货摊出售的衣服非常俗气——市场周围的商店更吸引人，但摆满了范围巨大的当地农产品，诸如意大利腊肠和帕马森奶酪。在广场四

周，拥挤的建筑物离**圣普洛斯彼罗教堂**（San Prospero）如此之近，以至于它们似乎已经把它挤得失去了平衡——它现在向一边倾斜。该教堂在16世纪建造，由6个玫瑰红颜色的维罗纳大理石狮子保卫。

普兰波利尼广场（Piazza Prampolini）

Broletto大街从圣普洛斯彼罗广场出发，进入**普兰波利尼广场**，沿着**大教堂**（Duomo）边缘——大教堂展示了一个不协调风格的融合：在16世纪添加的大理石结构下面，可以看到教堂的罗马式外观，有不调和的风格主义的亚当和夏娃雕像在中世纪入口上游荡。

在大教堂的右角是甜美粉红色外观的**波波洛宫**（Palazzo del Capitano del Popolo）。当拿破仑位于波河南边的共和国在1797年成立时，意大利红、白、绿三色旗在这里被首次作为意大利的正式国旗。这里的北边，胜利广场（Piazza della Vittoria）边缘是**城市博物馆**（Musei Civici）（7月和8月周二至周六 9:00~12:00、21:00~午夜，周日 21:00~午夜；9月至次年6月周二至周五 9:00~12:00，周六和周日 10:00~13:00、16:00~19:00；免费），收藏品包含一批18世纪的私人考古学发现、化石和油画。在广场的角落里，**帕尔梅贾尼画廊**（Galleria Parmeggiani）（开放时间相同；免费）容纳一批重要的西班牙、佛兰德和意大利艺术品，包括雕刻和铜像，以及服装和纺织品。附近坐落着**吉拉基督堂**（Basilica della Ghiara）（周日 15:30~18:00；有必要提前预订 ☎0522 439 707；免费），该教堂在17世纪建造，并用博洛尼亚学校的来自《旧约全书》场景的壁画和一幅圭尔奇诺的《耶稣受难》（Cracifixion）来装饰。

8

抵达和旅游信息　　　雷焦艾米利亚

乘火车　雷焦艾米利亚在博洛尼亚与米兰之间的主铁路线上。火车站在Marconi广场，就在老中心东边。

乘巴士　巴士站在Europa广场上，靠近车站。

旅游局　在Prampolini广场南边（Via Farini 1/A；周一至周六 8:30~13:00、14:30~18:00，周日 9:00~12:00 ☎0522 451 152 ⓦturismo.comune.re.it）。意大利登山俱乐（Club Alpino Italiano）办事处（Viale dei Mille 32 ☎0522 436 685 ⓦcairegg ioemilia.it）也很有用，有关于在附近的小山里徒步的信息（周三、周四和周五 18:00~19:30，周六 17:30~19:00；8月的大部分时间关闭）。

住宿和餐饮

★ **B&B Cantarelli** Via Monzermone 3 ☎329 714 9847 ⓦcantarellibandb.com　这是一个美丽而舒适的休养所，坐落在市中心。一些房间在上面的梁椽里，这也增加了它的独特性，而且所有房间都装修得很美丽。其乐于助人的业主将进行餐馆预约，驾车带你到城市的各处，甚至组织当地pecorino（羊乳酪）品尝。这里没有早餐房间，但咖啡和蛋糕可以直接端到你的房间。<u>€70</u>

Caffè Arti E Mestieri Via Emilia S. Pietro 14 ☎0522 432 202　一个相当漂亮的餐馆，有一个来自该地区，更新得非常时髦的传统菜菜单（两道菜带葡萄酒预期超过€40）。周一至周五 12:30~14:30、20:00~22:30，周六 20:00~22:30

Canossa Via Roma 37 ☎0522 454 196　这个极传统的地方一向受当地人欢迎，专门提供开胃食物和烤肉。一顿正餐大约€30。12:30~14:00、19:30~22:00；周三不营业

★ **Osteria del Macellaio** Via Anna Frank 100 ☎0522 394 096　不需要去托斯卡纳吃一顿一流的佛罗伦萨牛排，这个地方提供美味的烤肉，一顿丰盛的饭费用是€30~35。它很受欢迎，因此预订是必要的。周三至周六 12:40~14:30、20:30~23:00，周日 12:40~14:30

Posta Piazza del Monte 2 ☎0522 432 944 ⓦhotelposta.re.it　这个四星级酒店在历史建筑波波洛宫里，提供极好的服务、舒适的房间。其中一些有豪华装饰和丰富的特性。自行车免费供客人使用，而业主可以安排到他的家庭农场参观，近距离观看当地葡萄酒黑醋的制作。<u>€119</u>

Student's Hostel della Ghiara Via Guasco 6 ☎0522 452 323 ⓦostelloreggioemilia.it　这是一个简朴的旅舍，拥有100张床位，离车站有1千米远，没有宵禁时刻，房价包括早餐和国际互联网接入服务。回廊和花园是夏季放松的一个令人愉快的地方。宿舍<u>€18</u>，双人间<u>€50</u>

右页图：加拉·普拉西提阿陵墓，拉韦纳（见p.465）>



帕尔马（Parma）

在雷焦西北，沿艾米利亚大道行驶 28 千米就可以抵达**帕尔马**，这是一个舒服的城镇，据一般测算这里拥有意大利最高的生活标准之一。大约与你想象的相同，这里的街道充满了安逸和富裕的生活气氛。在这里，你可以做很多事情，很容易就可以安排满一天或两天看风景并在城市很多极好的**餐馆**里品尝你喜欢的东西。此外，在这里看**歌剧**也是一个不错的选择。需要注意的是，这里的观众被认为是米兰斯卡拉外最粗暴的之一，如果他们认为一个歌手表演糟糕，那么他们就不剪票并吵嚷着要退票。该城的**艺术作品**包括两位伟大的艺术家——柯勒乔和帕尔米贾尼诺的遗产。

圣母百花教堂（Santa Maria della Steccata）

Piazza Steccata 9 · **教堂**：每天 7:30~12:00、15:00~18:30 · 免费 **博物馆**：只限导游导览（每天 10:00、11:00、16:00、17:00）· €5 · ❶ 0521 282 854

文艺复兴时期的**圣母百花教堂**，显然是利用布拉曼特的圣彼得大教堂最初的设计图作为模型建造的。里面有大量 16 世纪画家的壁画，特别是**帕尔米贾尼诺**，他在这个工作上花了他生命的最后十年，最终由于违背合同而被不满的教堂解雇。在该教堂里设有**君士坦丁博物馆**（Museo Costantino），圣器收藏室内收藏着 17 世纪杂乱雕刻的乌木制品，以及贵重的银器、油画和纺织品。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 每天 9:00~12:30、15:00~19:00 · 免费

从加里波第广场（Piazza Garibaldi）经过 5 分钟的步行，就来到了稍显阴沉的**大教堂广场**（Piazza del Duomo）。这个广场形成了老主教中心（centro episcopale）的一部分，并远离商业中心的购物街。广场上耸立的伦巴第一罗马式**大教堂**始建于 11 世纪，其南十字形翼部保存着帕尔米贾尼诺的早期作品，在这位艺术家作为**柯勒乔**的学生时期制作。柯勒乔创作了中央圆顶内的壁画《圣母升天》（Assumption）。它于 1534 年完成，是柯勒乔最著名的作品之一：圣母玛利亚飘浮在一片满是四肢、人脸和卷云的海洋。这在当时引发了一些困惑的评论。一位同时期评论家把它比作"一把青蛙腿"，而狄更斯人为它是一个"即使是疯了的外科医生在他最疯狂的时候也无法想象"的场景。柯勒乔因为绘制这幅壁画，得到了一袋子零钱做报酬，他对此十分生气，因为他是一个出了名的吝啬鬼。据说他在一个十分炎热的天气拿着这袋子钱回家，结果因为发烧，在 40 岁的时候就去世了。

洗礼堂（Baptistry）

Piazza del Duomo · 每天 9:00~12:30、15:00~18:45 · €6

大教堂西南仅仅走上几步，就来到了美丽的 12 世纪的八边形**洗礼堂**，其媚人的粉白色相间维罗纳大理石有四层之高。3 个雕刻精巧的入口和中楣是建筑师贝尼内托・安特拉米的作品。在里面，建筑师用 16 个弓形结构给圆屋顶下描绘得非常美丽的 13、14 世纪壁画作框。

圣乔凡尼福音教堂和圣乔凡尼药房（San Giovanni Evangelista & Spezieria di San Giovanni）

在**圣乔凡尼福音教堂**的圆顶里也有柯勒乔的作品——《圣约翰在帕特摩斯岛的幻想》（Vision of St John at Patmos）。该教堂在大教堂（Piazzale San Giovanni 1；教堂：周一至周六 8:30~11:45、15:00~17:30，周日 15:00~17:30；修道院：周一至周三、周五和周六 9:00~11:45、15:00~17:00；免费）。教堂隔壁是**圣乔凡尼药房**（Borgo Pipa 1；周二至周日 8:30~13:30；€2），

奶酪之王

雷焦南边的丘陵地带是**奶酪之乡**。这个地区的人们沿路边的标记宣传当地的帕马森奶酪。在雷焦外 27 千米处是**卡西纳村**（Casina）。在 8 月初，那里有一个受欢迎的奶酪节，届时，大桶的奶酪混合物会被人们用巨大的木棒搅拌。从雷焦出发到卡西纳的巴士，每小时一班，需要大约 1 小时。

是一个 13 世纪的药店，有一个中世纪的内饰。

圣保罗壁画堂（Camera di San Paolo）

Via Melloni 3 · 周二至周日 8:30~13:30 · €2

从大教堂广场出发，向西北走一小段路程，就可以看到位于 Garibaldi 大街旁的前本笃会女修道院内的**圣保罗壁画堂**。这里有柯勒乔于 1519 年制作的更多壁画。在壁炉上面，委托创作该作品的女修道院院长被柯勒乔描绘为女神黛安娜。

斯图尔特美术馆（Pinacoteca Stuard）

Borgo del Parmigianino 2 · 周一和周三至周日 9:00 ~ 18:30 · €4

在一个前女修道院里，**斯图尔特美术馆**中保存着来自 14~19 世纪的 270 幅油画，这些油画过去是贵族朱塞佩 · 斯图尔特的私人收藏。他在 1834 年去世后将这批收藏遗赠给了圣菲利波 · 内里教堂（San Filippo Neri），但直到最近才进行公开展览。

皮洛塔宫（Palazzo della Pilotta）

Piazza Pilotta · 周二至周日 8:30~13:30 · €6，包括法纳斯剧场；只看剧场€2 · ⓦ gallerianazionaleparma.it · 国家考古博物馆：周二至周五 9:00~17:00，周六 9:00~15:00，周日 12:30~19:30 · €4

你很难错过帕尔马最宏大的纪念性建筑——**皮洛塔宫**，宫殿周围是大片极好的绿草地。它于 16 世纪开始为亚历山大 · 法尔内塞——老谋深算的罗马教皇保罗三世而建，该建筑在第



二次世界大战的轰炸后只剩一个外壳，但现在已经重建，容纳着几家帕尔马的博物馆。

国家美术馆（Galleria Nazionale）

第三层，是该城主要的美术馆——**国家美术馆**，它的收藏品包括柯勒乔和帕尔米贾尼诺，以及埃尔·格雷考、费拉·安吉利科和达·芬奇等名家的作品，还有值得一看的卡拉奇的《坟墓中的传道者》(Apostles at the Sepulchre）和《圣母的葬礼》(Funeral of the Virgin）。

法纳斯剧场（Teatro Farnese）

前往美术馆时经过会经过**法纳斯剧场**，它就在宫殿的前武器室里。1944年，该剧场几乎被轰炸得粉碎。修复后的剧场偶尔还在使用。它有三层高的、扩大的半圆形座位，完全由木材制作。坐落在一座帕拉第奥为维琴察设计的奥林匹克剧场的复制品内，此外，它还有意大利的第一个旋转舞台。

抵达和离开

乘飞机 帕尔马机场（☎ 0521 9515 🌐 parma-airport.it），离火车站5千米。巴士6路可（每小时1班）运行到车站；出租车将花费大约€ 10。

乘火车 帕尔马的火车站离中央广场加里波第广场有一段15分钟的步行路，可乘巴士1、8、9或13路前往。

乘巴士 巴士站在火车站旁边；乘巴士2、8、9或13路可抵达市中心。

目的地 布塞托/勒朗科勒（每天6班，1小时）；隆科莱·威尔第（每天6班，55分钟）。

旅游信息及周边交通

旅游局 位于Via Melloni 1/A（1月至3月、7月、8月、11月和12月周一9:00~13:00、15:00~19:00，周二至周六9:00~19:00，周日9:00~13:00；4月至6月、9月和10月周一13:00~19:00，周二至周六9:00~19:00，周日9:00~13:00、14:00~18:00 ☎ 0521 218 889 🌐 turismo.comune.parma.it）。

租自行车 自行车可以从当地的几个机构之一租赁，包括在Via Toschi 2的Parma Punto Bici，在河边的一个大型停车场旁边（1月和2月周一至周六9:00~13:00、15:00~19:00，周日10:00~18:00；3月至12月周一至周六9:00~13:00、15:00~19:00，周日10:00~18:00；€ 0.7/小时 ☎ 0521 281 979）。

住宿

如果你计划在春季或圣诞节前来此旅行，那么，一定要提前预订客房，因为这也是帕尔马商品交易会的季节。为了确保万无一失，你在预订较高档酒店的同时，最好再预订一个该城较便宜的酒店，包括青年旅舍等。

B&B d'Autore Strada Nino Bixio 89 ☎ 348 898 2304 🌐 bbdautore.it 从车站出发的巴士1、6或20路可抵。这是一个热情的民宿，就在河西边一个安静的位置，由加科摩和罗伯托运营，没有缺点，他们很高兴为其客人进行音乐会和餐馆预订，并提供免费自行车。它有两个舒适的房间，装饰得很时髦。早餐€ 5。只收现金。**€75**

Leon d'Oro Viale A. Fratti 4/A ☎ 0521 773 182 🌐 leondoroparma.com 这里有一种怀旧的感觉但足够舒服，它的下面是饮食店，上面是房间。如果你能得到一个位于后面的房间，将会很安静。不提供早餐。**€65**

Ostello della Gioventù Via S. Leonardo 86 ☎ 0521 191 7547 🌐 ostelloparma.it 在市中心北边，乘巴士（从火车站出发的2和13路）10分钟可达。这个旅舍提供极整洁的6床宿舍及有私人浴室的双人间、三人间。此外，这里还有许多额外的设施，包括Wi-Fi、国际互联网和自行车租赁（€ 5/天）等。24小时开放。早餐额外收€3。宿舍**€20**，双人间**€44**

★ **Palazzo dalla Rosa Prati** Piazza Duomo 7 ☎ 0521 386 429 🌐 palazzodallrosaprati.it 这个豪华的旅馆从一个老宫殿改建而来，它位于市中心，有一些房间面对大教堂和洗礼池。套房十分宽敞，而且装饰得很优雅，有巨大的浴室，而这里的公寓（甚至只住一夜也行）也提供更多空间。早餐可端到你的房间里或者在附近的一个咖啡馆里吃。**€280**

★ **Villino di Porporano** Strada Bodrio 26, Porporano；距离帕尔马中心4.5千米 ☎ 0521 642 268 🌐 villinodiporporano.com 这个可爱、优美的民宿从一个老谷仓改建而来，它被花园包围并有一个游泳池和亚平宁山脉的风景。这个地方是探索该地区一个极好的基地。移动楼梯通向5个别致的乡村房间，每个房间都有所不同，并用古董和豪华材料，诸如上档次的亚麻布等装饰得非常美丽。这里给客人免费赠送巧克力，还提供有自制蛋糕和当地果酱的早餐。**€120**

餐饮

帕尔马的很多餐馆，特别是位于城中心的，餐费相当贵。当然，也有一些不太贵的餐馆存在，特别是在 Garibaldi 大街和 Farini 大道上。当地特色菜包括显而易见的帕尔马火腿、帕马森奶酪 reggiano（常常与一种开胃食物一起端上来）和牛脸肉（guancia di manzo）。至于小吃方面，帕尔马火腿填入馅饼皮及其他当地喜欢的材料中仅需€ 2。你可以从很多面包店买到这些食物，而野餐供应可以在河边的 Ghiaia 广场上的市场买到（周三和周六 7:00~14:00）。

★ **Ai Due Platani** Strada Budellungo 104/A，Lozcalita Coloreto；距离帕尔马中心 7 千米 ☎ 0521 645 626 如果你有一辆小汽车，那么就不要错过在这个奇异的饮食店就餐的机会。在这里吃什么菜都错不了，尤其是这里的拿手菜，包括迷迭香和鸭肉宽面条（pappardelle）（€ 9）和葡萄酒炖牛肉加玉米粥（€ 13）。这里自制的香草冰激凌也值得一尝，通过新鲜调配和搅拌，在巨大的塔状架中供应，每晚 22 点都会送到客人桌子上。唯一的问题是你要保证有一张桌子，因为它每晚都挤满当地人，所以你要提前预订。周一 12:00~14:00，周三至周日 12:00~14:00、19:30~22:00

Corrier Via Conservatorio 1 ☎ 0521 234 426 这是一个十分划算且迷人的传统餐馆，可以享受一流的帕尔马烹调法。这里的南瓜意大利面味道极好（€ 8），而覆盖草木的露台在好天气时是一个令人愉悦的就餐地方。预期吃一顿没有葡萄酒的全膳要付大约€ 25。每天 12:00~14:30、19:30~22:00

★ **Enoteca Fontana** Strada Farini 24/A ☎ 0521 286 037 这是一个可信的老酒吧，有长长的木桌子，以及来自全地区的葡萄酒的大量选择，很多按杯卖。有很棒的三明治，内馅有 caprino 奶酪和晒干的西红柿（€ 3）。周二至周四 9:00~15:00、17:00~22:00，周五和周六 9:00~15:00、17:00~22:00

★ **Gallo d'Oro** Borgo della Salina 3 ☎ 0521 208 846 这是一个有美感的小饮食店，坐落在一条安静的小巷里。这里提供极好的加馅意大利面，南瓜饺子（€ 8）是最吸引人的东西，而主菜包括好吃的兔肉加香草（€ 9）。周一至周六 12:00~14:30、19:30~23:00，周日 12:00~14:30

La Duchessa Piazza Garibaldi 1 ☎ 0521 235 962 位于广场上，有户外座位的几个餐馆之一，这个餐馆提供最好的食物，有 30 种比萨饼（€ 4.5~9），并提供传统的头盘和主菜（€ 8~17）。此外，这里还是一个观察当地人的好地方。周二至周日 12:00~14:45、18:30~午夜

★ **La Greppia** Via Garbaldi 39/A ☎ 0521 233 686 即使按照帕尔马雅致、昂贵的标准，这个餐饮店仍然属于高档的级别。开胃酒小菜包括帕马森奶酪泡沫汁配梨酒（€ 12），头盘有 tagliatelle（意大利干面）配洋蓟和帕尔马火腿（€ 12）。主菜价格一般为€ 16~25。葡萄酒爱好者将会在这里得到满足，因为这里有将近 600 种葡萄酒。周三至周日 12:30~14:00、20:00~22:30

★ **Tabarro** Strada Farini 5/B ☎ 0521 200 223 这个舒适的小酒吧有几何瓷砖地板，黄铜铺面的吧台和啤酒桶，因为桌子而是一个享用开胃酒的欢宴的地方。这里它还提供美食家帕尼尼三明治，里面是一流的有机配料内馅（€ 5）。周二至周四和周日 17:00~午夜，周五、周六 17:00~次日 1:00

Trattoria al Tribunale Vicolo Politi 5/B，在 Farini 大道边的一个小巷内 ☎ 0521 285 527 这个老式木梁结构饮食店是一个价格可以接受且可以享用美食的好地方（预期一顿含葡萄酒的全膳每人大约€ 25）。提供大盘的含乳脂的粉红帕尔马火腿及其他受人喜欢的开胃食物。在这里，胆大的用餐者可以尝尝炖小牛脸肉。每天 12:00~15:00、19:00~23:00

娱乐

在优雅的帕尔马，人们夜生活会优先选择歌剧和剧院，其次是俱乐部。夏天，该城的娱乐选择变得更加多样化。在广场上有当地机构主办的现场爵士乐队表演，而 7 月和 8 月，当地人周三夜里会聚集到圣保罗壁画堂后面的花园中，因为那里有一个免费且历史悠久的恐怖电影季，播放的电影用意大利语配音（21:30 🌐 ufficiocinema.it）。

Due 剧院 Viale Basetti 12/A，在河边 ☎ 0521 208 088 🌐 teatrodue.org 这是顶级戏剧公司 L'Ensemble del Teatro Due 的活动场地，在 10 月与 4 月之间会安排各种表演活动。

Teatro Regio Via Garibaldi 16/A ☎ 0521 039 393 🌐 teatroregioparma.org 戏剧爱好者不要错过这个壮丽的 19 世纪歌剧院，它与威尔第联系紧密，他出生在附近的布塞托。威尔第节在 10 月举办。

附录

网吧 Corso S. Brigida 7；周一至周三、周五和周六 9:30~13:30、14:30~20:30，周四 9:30~13:30、15:00~20:30；€ 1.5/小时。

警察 警察局（questura）在 Borgo della Posta 14 ☎ 0521 2194。

邮局 Via Melloni 4/C；周一至周五 8:30~18:30。

帕尔马周边地区（Around Parma）

帕尔马周边的乡村是一个奇怪的混合物。这里的一些主要公路沿着荒凉的山谷，环绕单调的石墙延伸几千米。其他地方，看上去像是哪里也抵达不了，然后公路进入草地和果园，而肥沃的农田向远方伸展。

这里的主要景点是 20 余座**中世纪城堡**，这些城堡排成一行穿过丘陵地带，延伸到南方。这些城堡中的很多由强大的法尔内塞王朝建造。位置最好的城堡之一在 Torrechiara 镇（3 月至 10 月周三至周六 8:30~19:30，周二和周日 10:30~19:30；11 月至次年 2 月周二至周五 9:00~16:30，周六和周日 10:00~17:00；€3），帕尔马以南大约 18 千米处。这座古堡提供了在周围地区之上的一个极好的有利位置，**黄金之屋**（Camera d'Oro）内还有本博的壁画。在 Ⓦ castellideldducato.it 网站有一张有用的地图，可查找所有城堡的位置有助你规划一个完美的旅行。你还可以买一张 Castelli del Ducato 卡（€2），从旅游局办事处或城堡内均可购买，入门费可享受€1 的优惠并且全年有效。

科尔尼利奥（Corniglio）是徒步旅行和滑雪的中心。巴士绕过数个急转弯，经过下列小村庄：Monchio（16 千米）、Trefiumi（20 千米）和 Prato Spilla（23 千米），把你放在**马尔帕斯山**（Monte Malpasso，海拔 1716 米）的南坡上，山坡上有反射自小湖的光芒。巴士还到 Lagdei（14 千米），这是人们开展进一步徒步活动的一个起始点。

卡斯泰拉尔夸托（Castell'Arquato）

帕尔马以西大约 35 千米是美丽的**卡斯泰拉尔夸托**，一个修复得很好的中世纪城镇，位于一个俯瞰 Arda 山谷的山坡上。该镇的高处是市政厅广场，周边排满一些极好的建筑。其中包括 13 世纪的**波得斯塔宫**（Palazzo del Podestà），它不对公众开放，但你可以参观**长方形基督教堂**（Basilica），是一座被妥善保存的、宏伟的罗马式建筑，有一个 8 世纪的洗礼池在右手**半圆形后殿**里（4 月至 9 月 9:00~12:00、15:00~19:00，3 月至 10 月 9:30~12:00、14:30~17:00）。此外，你还可以参观经过修复的 14 世纪的**维斯康蒂堡**（3 月至 10 月周二至周五 10:00~13:00、15:00~18:00，周六和周日 10:00~13:00、14:00~18:30；11 月至次年 2 月周六和周日只有 10:00~17:00；€4），站在堡垒上你可以远眺周边乡村令人惊异的风景。

威尔第的故乡

帕尔马西北大约 30 千米，小村**勒朗科勒**（Le Roncole）标志着威尔第故乡之旅的开始。通过乔瓦尼·瓜雷斯基广场（Piazza Giovannino Guareschi）——根据唐·卡米罗（Don Camillo）系列小说的作者命名，他也曾居住在这里——之上的主路，你可以参观威尔第出生时候的简陋**房屋**（3 月至 11 月周二至周日 9:30~13:00、14:30~18:00，10 月的周一也开放；12 月和 1 月周六和周日 9:30~13:00、4:30~5.30；€4，与第三处威尔第故居的联票 €8.5）。沿路走大约 5 千米是**布塞托**（Busseto），威尔第孩童时期的家和工业中心，现在已经围绕着该作曲家发展起来，夏季有定期的歌剧表演。它是一个吸引人的有城垛的小镇，但主要看点严格来说是巴列兹之家（Casa Barezzi）（Via Roma 119；只提供导游导览，周二至周日 10:00~12:30、5:00~18:30，12 月至次年 2 月只有周日开放；€4，或者购买联票）。这是安东尼奥·巴列兹的家，他是一名富有的商人，正是他发现了年轻的威尔第的才华并聘请威尔第做他女儿的教师。威尔第在这里住了一段时间，后来与他的学生玛格丽塔结婚。现在这里是威尔第博物馆，已经修复为其 19 世纪的面貌，展示着威尔第弹过的钢琴和一些具有纪念意义的物品，诸如一个指挥棒，托斯卡尼尼在 1926 年用它指挥他的威尔第纪念音乐会。旅游局办事处（Piazza Verdi 10 ☎ 0524 931 740 Ⓦ bussetolive.com）可以向你提供风景的信息和**威尔第剧场**（Verdi Theatre）举办的音乐会的票务信息（参观也包括在联票上）。你将需要使用私人交通工具抵达最后一处威尔第的景点——这位作曲家的别墅，在布塞托以西几千米的 Sant'Agata di Villanova。**别墅**（Ⓦ villaverdi.org）内包含威尔第去世的米兰酒店房间的一个大模型，提供 45 分钟 / 次的导游导览（3 月至 10 月周二至周日 9:30~11:30、14:30~18:30，11 月至次年 2 月周六和周日 9:30~11:30、14:30~18:30；€9）。

抵达和旅游信息

帕尔马周边

乘巴士 巴士61路从帕尔马火车站外出发到科尔尼利奥（每小时1班，30分钟）。

旅游局 在城堡形的中世纪波得斯塔宫的第一层（Palazza del Podesta 1；周二至周日 10:00~13:00、14:30~17:30 ☎0523 803 215 Ⓦcastellarquatoturismo.it）。

住宿和餐饮

科尔尼利奥

Ostello di Corniglio Largo Castello 1 ☎0521 881 012 Ⓦostello-corniglio.it 科尔尼利奥城堡的一个侧楼被改建成这个简朴但舒服的旅舍，有8个宿舍、10个浴室和1个厨房。它在Cento Laghi公园旁的乡村地带，因此给游客提供了大量户外活动机会，可以进行徒步旅行、骑自行车和骑马等活动。宿舍€13

卡斯泰拉尔夸托

Casa del Pane Piazza Europa 1 ☎0523 806 084 Ⓦlacasadelpanesrl.it 这个繁荣的面包店兼咖啡馆周边店面无法比拟的美味小吃和甜品。它有摆在外面的桌子，还可欣赏城堡的迷人风景。你晚上可以过来享用开胃酒，会与自制小吃一起端上来。每天 7:00~13:00、16:30~19:30

Enoteca del Borgo Vicolo Riorzo 1/3 ☎0523 804 199 Ⓦenotecadelborgo.it 一个谦逊但热情的饮食店，提供午餐和正餐以及下午小吃和饮料。菜单根据季节而变化，有意大利面，诸如tagliatelle al ragu，€8~10。周六和周日 12:30~很晚

La Rocca da Franco Piazza del Municipio ☎0523 805 154 Ⓦlarocca1964.it 这个家族运营的餐馆自1964年就在小镇的主广场上提供当地特色。你可以在这里尝试4道菜的品尝菜单（€35）。12:30~15:00、19:00~22:30；周三不营业

Leon d'Oro Piazza Europa 6 ☎0523 805 319 Ⓦleondorocastellarquato.it 这是一个历史悠久但近年刚经过整修的宫殿，里面坐落着友好的酒店Leon d'Oro，提供舒服、简单装修的双人间，有免费Wi-Fi。夏季，客人可以使用户外游泳池、花园和太阳露台。€135

从博洛尼亚出发沿艾米利亚大道向东（East along the Via Emilia from Bologna）

博洛尼亚以东，艾米利亚大道穿过一系列的小城镇。大多数小城以工业生产为经济支柱，在战后发展起来，如弗利，是该地区毫无吸引力的行政首府，其他小城，像**法恩扎**，拥有被塔和城垛包围的数个中世纪广场。开始时，它们都作为罗马的中途站而存在，并在很长一段时间里处于罗马教皇的统治之下。北边的**低地**适合精耕细作的农业生产，而南边是多小山的葡萄园和牧场。在进入山区的狭窄山谷和富默奥洛山（Monte Fumaiolo，海拔1407米）周边有几处滑雪胜地。

法恩扎（Faenza）

一直向东行进，当你看到柏树和五针松、优雅的小山和葡萄园时，就预示着你正在离开艾米利亚进入罗马涅——尽管严格说，两个地区之间并没有清楚的边界。**法恩扎**，距离博洛尼亚50千米，因其之前600年历史的彩釉陶器生产而得名，这种风格的装饰陶瓷制品在15、16世纪达到了顶峰，法恩扎还是意大利最主要的陶瓷制品学校所在地，教授最初于14世纪引进的锡釉工艺（tin-glazing）。法恩扎有一个主要的生产中心，沿大多数小巷都有小工厂。

只是因为坐落于此的巨大的**国际陶器博物馆**（Museo Internazionale delle Ceramiche）（Viale Baccarini 19；4月至9月周二至周日 10:00~19:00，10月至次年3月周二至周五 10:00~13:30、周六和周日 10:00~17:30；€8 Ⓦmicfaenza.org），这座小城就值得一访，它是世界最重要的陶瓷制品博物馆之一。这里详尽的收藏品包括以典型的蓝色和赭色装饰的早期当地作品，以及哥伦布发现美洲大陆以前的、希腊—罗马和伊斯兰教作品。这里最大的看点是欧罗巴大厅（Sala Europa），以毕加索、马蒂斯和夏卡尔的陶瓷艺术品为特色。

法恩扎的其余部分是一个吸引人的城镇，有装饰着陶瓷艺术品的建筑和一个吸引人的中世纪中心。它由长长的、有城垛的**波得斯塔宫**（Palazzo del Podestà）、**人民广场**（Piazza del Popolo）和**自由广场**（Piazza della Libertà）组成，它是市场日（周二、周四和周六）的很多活

动的现场。从人民广场出发通过一个拱门，就是**烈士自由广场**（Piazza Martiri della Libertà），在那里你将会发现更多货摊出售干酪及其他当地食品。每到7月，本地童装品牌bambini都会主办丰富多彩的**儿童市场**，每周四晚上在人民广场，出售玩具、书和小摆设，一直到延续到大约20:00。法恩扎的另一个好日子是**Palio del Niballo赛马会**（Ⓦpaliodifaenza.it），发生在6月的第四个周日，节日期间，你将看到该城5个地区的代表在一个中世纪马上枪术锦标赛中展开激烈竞争。

抵达和旅游信息 法恩扎

乘火车 火车从法恩扎运行到布里西盖拉（每小时1列，10~20分钟）、拉韦纳（每2小时1列，30~45分钟）和里米尼（每30分钟1列，40~55分钟）。

旅游局 位于Piazza del Popolo 1（5月至9月周一至周六9:30~12:30、15:30~18:30，周日9:30~12:30；10月至次年4月周二至周六9:30~12:30、15:30~17:30，周四下午关闭 Ⓣ0546 25 231 Ⓦprolocofaenza.it）。

住宿和餐饮

Osteria del Mercato Piazza Martiri della Liberta 13 Ⓣ0546 680 797 Ⓦosteriadelmercato.it 这个活跃的餐馆位于几个相互联系的地下室里，并提供划算的、变化丰富的菜单，包括炭火烤比萨饼（从€4起）和广泛选择的意大利面（从€5起）。每天12:30~14:30、19:30~午夜

Osteria La Baita Via Naviglio 25/C Ⓣ0546 21 584 Ⓦlabaitaosteria.com 这是一个有魅力的餐馆，从一个小商店发展而来，出售当地特色美食特色。它提供高品质传统菜并以拥有一系列极好的精选葡萄酒而自豪。菜单每周变化，但通常特色是自制意大利面。预期一顿正餐€35-40。周二至周六8:30~15:00、17:00~23:00

Vittoria Corso Garibaldi 23 Ⓣ0546 21 508 Ⓦhotel-vittoria.com 这是城内最好的四星级酒店，位于人民广场北边几个街区。它最大的特色是19世纪装饰格调和一个环境极好的餐厅，天花板上绘制有精美壁画。房价包括早餐。€125

8

布里西盖拉（Brisighella）

在法恩扎以南，是中世纪村庄**布里西盖拉**，它在一个小山坡上，深受美食爱好者喜爱。它既由于其餐馆（会有食客远自米兰而来）大受欢迎，也因其大量**美食节**而闻名。其中，美食节包括Sagra della Polenta（10月）、Sagra del Tartufo和Sagra dell'Ulivo（都在11月）。

餐饮 布里西盖拉

Cantina del Bonsignore Via Recuperati 4/A Ⓣ0546 81 889 Ⓦcantinadelbonsignore.com 这个浪漫的餐馆有友好的员工，提供有趣的、各式各样的菜单和优质葡萄酒单。菜单每周都有变化，包括如ravioli gratinati ai pinoli e profumo di tartufo（烤意式饺子加松仁和块菌；€8）。周一至周六19:00~午夜，周日12:00~15:00、19:00~午夜

La Grotta Via Metelli 1 Ⓣ0546 81 488 Ⓦristorante-lagrotta.it 这个餐馆在一个有美感的地下洞穴内，提供创造性的意大利菜肴，诸如strozzapreti con carciofi e piselli（意大利面加洋蓟和豌豆：€7）。还有日常固定价格菜单，分为肉菜（€25）和鱼菜（€30）。12:00~14:30、19:30~22:30；周三不营业

La Rocca Via delle Volte 10 Ⓣ0546 81 180 Ⓦalbergo-larocca.it 这个酒店餐馆自豪地使用当地最新鲜的材料用于烹饪，并提供自制意大利面，诸如tagliatelle all romagnola（加香肠肉酱，€7）和肉菜，从€13起。12:30~15:00、19:00~22:30；周三不营业

费拉拉（Ferrara）

费拉拉在博洛尼亚以北，乘火车需要30分钟。曾是伊斯特公爵的住处，伊斯特是一个古怪的王朝，在整个文艺复兴时期都是一支重要的政治力量。伊斯特家族委托当时的重要艺术家建造了这个城镇，尽管人口相对较少，但是它是该时期最雅致的城市创造之一。

在16世纪结束时，由于没有继承人继承他们的土地，伊斯特被迫把费拉拉移交给罗马教皇并永远离开。此后，城里的生活走向崩溃。18世纪的旅行者发现的是一个鬼镇，街道是

空的，阻塞的运河滋生大批蚊子。但从那时起，费拉拉逐渐恢复了精神，抹去灰尘，现在成为了一个有活力的地方城镇，以其盛大的广场、修复的中世纪宫殿和两边排满柱廊的街道闻名，看上去有点像一个迷你型博洛尼亚。对于从博洛尼亚出发到威尼斯旅行的游客来说，费拉拉是受欢迎的一站，但他们很少停留，使该城中心的夜晚宁静而令人愉快。

费拉拉的主要景点在一个很容易步行探索的地区内群集。城堡是主要中心，而几个其他宫殿和博物馆提醒人们该城有更显赫的过去。费拉拉的**市场日**是周一和周五，大多数活动在劳动广场（Piazza Travaglio）上。在每月（除 8 月外）的第一个周末，城堡与大教堂之间还有一个大型古董市场。

埃斯坦塞城堡（Castello Estense）

周二至周日 9:30–17:30，最后入场时间 16:45 · € 8 · Ⓦ castelloestense.it

庞大的、有护城河的**埃斯坦塞城堡**主宰着费拉拉的中心。建造它是为了应对 14 世纪末的暴动，在当时，它是军事工程的一大壮举。在其难以渗透的砖墙后面，伊斯特家族的宫廷繁荣兴旺，艺术生活也十分兴盛，有很多艺术家为宫廷服务，包括诸如皮萨内洛、雅各布·贝里尼、曼泰尼亚等艺术家和诗人阿里奥斯托和塔索。当你现在步行穿过城堡时，你很难尽览其全貌，城堡的很多地方都被用作办公室，公众难以接近。少数你可以参观的房间对回忆伊斯特富丽堂皇的日子有点用处，特别是 saletta 和 Salone dei Giochi，或称游戏室。这些房间由塞巴斯蒂亚诺·菲利皮用摔跤、掷铁饼、投球和战车比赛的活泼场景装饰。这里还有一间可怕的毒药室，很显然它主要用于为伊斯特的敌人配制毒药。

大教堂（Duomo）

Piazza della Cattedrale · 周一至周六 7:30–12:00、15:00–18:30，周日 7:30–12:30、15:30–19:30 · 免费

距离城堡不远，就在市政厅（Palazzo Municipale）对面，坐落着**大教堂**。它是罗马式和哥特式风格的一个混合物，有雄伟的外观。人们参观的焦点都会集中到一个有雕刻的中央入口上，该入口在 12 世纪中叶开始建造，并在约 100 年后完成。很多雕刻描述了《最后的审判》。教堂内的主要部分有一个富丽堂皇的舞厅，有闪闪发光的枝形吊灯，但远不如其外观有吸引力，大多数最好的作品都已经搬到附近的大教堂博物馆。

大教堂博物馆（Museo della Cattedrale）

Via San Romano · 周二至周日 9:30–13:00、15:00–18:00 · € 6

从大教堂出发穿过广场，就是大教堂博物馆，收藏着大教堂的大多数珍品。重点藏品包括一组复杂的浅浮雕，描绘的是每个月的劳作，它们以前装饰大教堂外边。此外，还有一幅德拉·奎尔查的美丽作品——《手持石榴的圣母》（Madonna della Melagrana）。

中世纪区（Medieval Quarter）

大教堂长长的、有列拱的南侧和**的里雅斯特与特伦托广场**（Piazza Trento e Trieste）相接。在过去，迷宫般的小巷拼凑成费拉拉的**中世纪区**，现在部分小巷已升级为大街。当你看到成排的商店时，说明你就要抵达有拱廊的**圣罗马大街**（Via San Romano），离开广场远端过通过博物馆。有拱廊的**中世纪商业街**（Via delle Volte）是一条长长的、向东延伸的街道，与卡罗迈尔大街（Via Carlo Mayr）平行。两座**犹太教会堂**和**费拉拉犹太博物馆**（Museo Ebraico di Ferrara）（Via Mazzini 95；只通过导游导览参观，周一至周四和周日 10:00、11:00 和中午 Ⓦ comune.fe.it/museoebraico；€ 4）讲述了该城犹太人区的故事。

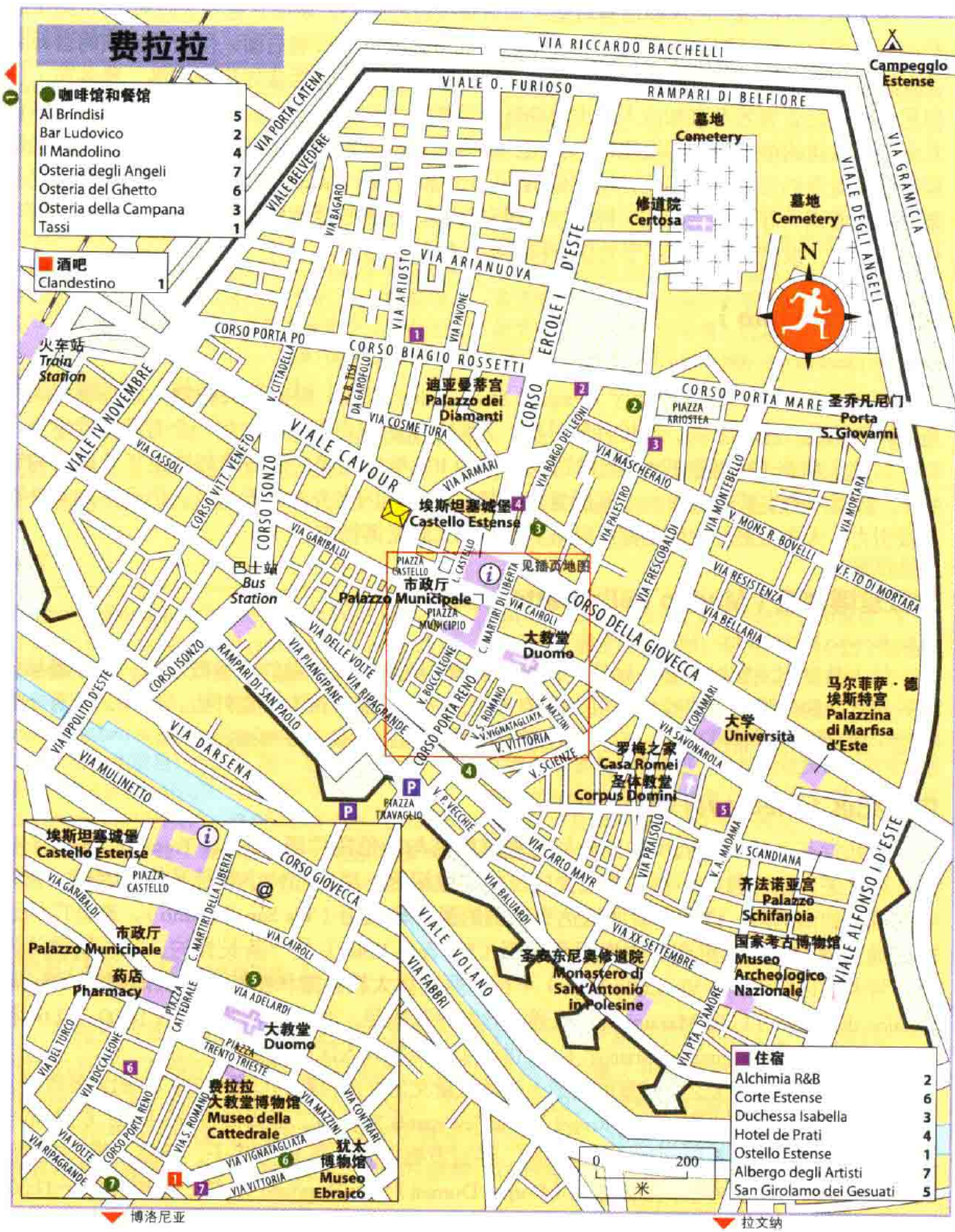
在复杂的中世纪区之上较宽的街道上坐落大量文艺复兴时期的宫殿，它们中的大多数对公众关闭。其中，**罗梅之家**（Casa Romei）（Via Savonarola 30；周二至周日 8:30~19:30；€ 3）是当时的一个典型建筑、有壁画和优美的庭院。经过罗梅之家就是 19 号房子，修道士萨沃纳罗拉在那里出生并生活了 30 年。**圣体教堂**（Corpus Domini）（Via Pergolato 4；周一至周五 9:30~11:30、

15:30~17:30；免费但接受捐款）有阿方索一世和二世伊斯特和**卢克雷齐娅·波吉亚**的坟墓。

齐法诺亚宫（Palazzo Schifanoia）

Via Scandiana 23・周二至周日 9:30~18:00・€6

齐法诺亚宫又叫“欢乐宫”，是费拉拉最盛大的宫殿之一。它属于伊斯特家族，其内部科西莫·图拉的壁画把其庭院移植到了阿卡狄亚（古希腊的世外桃源）。在月历之室（Salone dei Mesi）里，百叶窗保持关闭以保护壁画的颜色，与墙上发生的场景相比，房间似乎寂静而空旷。墙上有三组壁画描述博尔索·伊斯特被朋友和猎犬围着，连同几群音乐家、织工和刺绣工，白兔在他们的脚下啃食青草。上面，每个部分上都有一个黄道带标记，更上面是各种各样的神话场景。



找到街道——在费拉拉骑自行车

费拉拉作为一个自行车城市（citta della bicicletta）是著名的。似乎该城任何人，从年轻人到老人，都在两个轮子的自行车上进行他们的大多数行程。在市中心外，道路边上都是自行车道。而在禁止机动车通行的市中心，根本没有自行车道，铺满了鹅卵石的街道给骑自行车的人造成了一系列困扰。因此在抵达市中心后，人们要么是步行，要么绕道而行。你可以在车站**租自行车**，旅游局办事处有市内和出去进入波河三角洲公园的线路的相关细节信息。

马尔菲萨·德埃斯特宫（Palazzina di Marfisa d'Este）

Giovecca 街 170 号 · 周二至周日 9:30~13:00、15:00~18:00 · €4

16 世纪的**马尔菲萨·德埃斯特宫**内有很多壁画，由菲利皮绘制。这里的房间填满了阴沉的家具，并用很多古董来做装饰。总体上讲，它与齐法诺亚建筑群相比起来，给人的印象不太深刻。但在夏季，凉廊和橘树果园是一个很受欢迎的避暑所。

国家考古博物馆（Museo Archeologico Nazionale）

Via XX Settembre 124 · 周二至周日 9:30~17:00 · €5

国家考古博物馆里保存该城条理清晰的考古学收藏品，其中大多数来自斯皮纳，科马基奥附近的希腊—伊特鲁里亚港口和贸易殖民地。这里的重点收藏品包括来自公元前 15 世纪的红彩陶花瓶和很多来自斯皮纳的古代墓地用于葬礼的物品。

圣安东尼奥修道院（Monastero di Sant'Antonio in Polesine）

Vicolo del Gambone · 周一至周五 9:30~11:30、15:15~17:00，周六 9:30~11:30、15:00~16:30 · 预期捐款

费拉拉的东南角是一处精华所在——女修道院圣安东尼奥修道院，里面有优美的壁画。只要你轻敲这个女修道院的门，就会有修女带你进入一个用乔托画派的作品装饰的小礼拜堂。包括一幅珍贵的《飞离埃及》（Flight from Egypt），画中约瑟用肩膀扛着耶稣。

城堡北边（North of the castle）

城堡北边有一些令人印象更深刻的宫殿。**Ercole I d'Este 大道**和周边地区根据昂科拉一世命名，他于 1441 年在他的父亲尼科罗三世死亡后顺利登基。由于尼科罗三世可能是被毒死的，而且继任者昂科拉一世迅速处置了造成威胁的任何人。他冷酷的名声为他赢得了诸如“北风”和“钻石”等绰号，而他巨大的雄心使得他命令该城向北部地区大张旗鼓地扩充，迅速使费拉拉的领地面积达到了原先的 2 倍。结合一个在当时被认为是大胆创新的规划系统。

钻石宫（Palazzo dei Diamanti）

Corso Ercole I d'Este 21 · 美术馆：周二、周三、周五和周六 9:00~14:00，周四 9:00~19:00，周日 9:00~13:00 · €4

从 Ercole I d'Este 大道向下往左边走一小段路，就是**钻石宫**。其正面用 8500 颗被摆成金字塔形（或菱形）的粉白相间大理石方石点缀。钻石宫是昂科拉一世的城市计划的中心，现在被用于现代艺术展览，并且是**国立美术馆**（Pinacoteca Nazionale）所在地，保存来自费拉拉和博洛尼亚画派的作品，特别是多西、加罗法洛和圭尔奇诺创作的油画，和由“伊尔·巴斯蒂亚尼诺”（塞巴斯蒂亚诺·菲利皮）绘制的一幅生机勃勃的《圣克里斯多弗》（St Christopher）。

抵达和离开 费拉拉

乘火车 费拉拉火车站在城墙西边，沿 Cavour 大街走半小时到市中心，或乘巴士 1、2、9 或 3C 路（2 路最直接）。

目的地 博洛尼亚（每 30 分钟 1 列，30~50 分钟）；拉韦纳（每小时 1 列，1 小时 ~1 小时 30 分钟）；里米尼（每小时 1 列，1 小时 50 分钟 ~2 小时 30 分钟）。

乘巴士 巴士站就在主广场西南，Isonzo 街上。

目的地 科马基奥（每天 10 班，1 小时 10 分钟）。

自驾车 城南端可以停车，在城墙边上，Kennedy 广场和 Travaglio 广场上，€2/ 小时。

旅游信息和服务

旅游局 在城堡庭院的北边（周一至周六 9:00~13:00 和 14:00~18:00，周日 9:30~13:00、14:00~17:00 ☎0532 209 370 ⓦferraraterraeacqua.it）。

上网 Infopoint Via Spadari 1/2；周一至周五 8:30~12:30、14:00~16:30，周六 9:00~11:30；每天 30 分钟免费）。

住宿

Albergo degli Artisti Via Vittoria 66 ☎0532 761 038 ⓦalbergoartisti.it 这是友好的、非常优雅的选择，在中世纪区内的一个现代大楼里。房间清洁而安静，只有部分房间有浴室；有一个房间有私人厨房。不提供早餐，不能使用信用卡。**€60**

Alchimia B&B Via Borgo dei Leoni 122 ☎0532 186 4656 ⓦalchimiaferrara.it 这个最近翻修过的民宿提供精心设计的现代房间，一顿丰盛的早餐和有礼貌的员工。还有一个阅读地区、艺术展览和客人免费自行车租赁。房价包括停车费用。**€80**

Corte Estense Via Correggiari 4/A ☎0532 242 168 ⓦcorteestense.it 这座历史宫殿是一个相当豪华的住宿选择，有东方地毯、雅致的庭院和宽敞的房间。酒店到处都有魅力且舒服，并以拥有一个奇异的位置而自豪，在历史中心的中心。房价包括早餐。**€140**

★ **Duchessa Isabella** Via Palestro 70 ☎0532 202 121 ⓦduchessaisabella.it 这是一个隶属于 Relais & Chateaux 酒店集团的 16 世纪宫殿，充满明亮的壁画，是五星级豪华酒店的顶级选择。这里有类型丰富的房间，里面充满古董家具、巨大的等离子屏幕电视和 Wi-Fi。房价包括停车和早餐。8 月不营业。**€299**

★ **Hotel de Prati** Via Padiglioni 5 ☎0532 241 905 ⓦhoteldeprati.com 这是一家非常友好和乐于助人的，家族运营的酒店，装饰着当地艺术家的有趣的现代油画。它提供舒服的房间，有古董家具和 Wi-Fi。所处的位置十分方便的，离城中心步行仅仅几分钟。房价包括早餐。**€110**

Ostello Estense Corso Biagio Rossetti 24 ☎0532 201 158 ⓦostelloestense.com 这个青年旅舍位于城中心的西北方向，有巨大的、明亮且一尘不染的房间，还有豪华木天花板梁和一个平静而友好的气氛。入住的客人可以使用网络和 Wi-Fi。宿舍 **€16**

San Girolamo dei Gesuati Via Madama 40/A ☎0532 207 448 ⓦsangirolamodeigesuati.com 这个安静、友好且物超所值的酒店从一个 14 世纪的女修道院改造而来，现在还保留着修道院原有的庭院和花园。这里的房间简朴但舒服，还有一个非常好的餐馆提供传统菜肴。房价包括停车和早餐。**€90**

露营地

Campeggio Comunale Estense Via Gramicia 76 ☎0532 752 396 ⓦcampeggioestense.it 乘巴士 1 路或 5 路从火车站出发，到城墙边的 San Giovanni 广场，从那里向北走 10 分钟 这是帐篷和大篷车的露营地，在城市的东北边，有乐于助人的员工和一个安静、悠闲的气氛。2 月关闭。帐篷 **€13**

餐饮

费拉拉有一系列好餐馆和饮食店，价格适合大多数人。不管预算如何，都可以在一些酒吧与当地人一起消磨晚上的时光。你可以尝试前往 Antica Salumeria Marchetti（Via Cortevecchia 35 ☎0532 204 800），这是一个很棒的传统熟食店，就在市政厅南边，能做出非常好的意大利腊肠。

★ **Al Brindisi** Via Adelardi 11 ☎0532 471 225 ⓦalbrindisi.net 这是费拉拉最古老（至少开业于 15 世纪）的餐馆，曾经被切里尼和提香等人频繁光顾。食物很好而价钱公道，套菜菜单€ 13~50，而在一批极好的葡萄酒中的一些属于意大利最好的，从其价格就可看出。周二至周日 11:00~午夜；周四晚上不营业

Bar Ludovico Piazza Ariostea 7 ⓦludovicowinebar.com 这个热情的咖啡馆—酒吧在拱廊下面，从酒吧里可以俯瞰漂亮的绿色公园（该城举行赛马会的场所）。这里每时每刻似乎总是充满闲谈的当地人，特别是傍晚的餐前开胃酒时刻。它提供很棒且富有

费拉拉的节日和活动

5 月的最后一个周末会举行一年一度的大型活动，人们称为 **Palio**（赛马会），是一种由市政府管理，由民间组织表演、比赛的活动，包括舞旗、赛跑、跑马等。它比著名的锡耶纳马赛要小，但仍然是这里一个令人兴奋的节目（ⓦpaliodiferrara.it）。8 月，城市的环形街道上会庆祝一年一度的**街头艺术节**（ⓦferrarabuskers.com），音乐表演的内容从非洲击鼓到迪克西兰爵士乐。而在 9 月，天空充满了巨大的彩色气球，那是人们正在举办**费拉拉气球节**（ⓦferrarafestival.it），它是欧洲最大的气球节之一。

创意的沙拉（€6）和巨大的帕尼尼三明治（€4）连同一个丰富的饮料清单。周一 16:00~21:00，周二至周日 12:00~午夜

Clandestine Via Ragno 35 ☎0532 767 101 沿一条狭窄的后街小巷搜寻，你就可以发现这个热情的酒吧。它是一个受欢迎的看电影前后停留的地方，为前往附近的 Apollo 电影院的人提供食物，还有多种饮品选择，包括葡萄酒、鸡尾酒和当地手工酿造啤酒（€5）。还有 Wi-Fi。每天 19:00~次日 1:30

Il Mandolino Via del Volte 52 ☎0532 760 080 ⓦristoranteilmandolino.it 这是一个家常小饮食店，位于一条狭窄的、有美感的陋巷内（寻找外面的花亭）。不过，这里提供一个很大范围的浓重风格乡村菜肴，以及一个令人垂涎（当你回想到它时会流泪）的 agnello o castrato（€9）。12:30~15:30、19:30~23:30；周一晚上、周二和6月中旬直到8月中旬不营业

Osteria degli Angeli Via delle Volte 4 ☎0532 764 376 这是一个熙熙攘攘的、热情的地方，提供多种葡萄酒和一个当地菜单，每天都有所变化，很多食物都与南瓜（zucca）有关。价格公道，头盘€7~8，主菜€10~14。周二至周日 19:00~22:00

★ **Osteria del Ghetto** Via della Vittoria 26 ☎0532 764 936 ⓦosteriadelghetto.it 这个餐馆在犹太人区的一条后街小巷上，位于一个现代瑜伽中心旁边，显得有点不谐调。不过，这个友好的地方提供所有方式的鱼类特色菜，诸如 spaghetti alle vongole（€12），以及猪肉、牛肉或羔羊肉，€10~15。周二至周日 12:00~14:30、19:30~22:30

Osteria della Campana Via Borgo dei Leoni 26 ☎0532 241 256 ⓦosteriadellacampana.com 这是一个浪漫宽敞的地方，坐落在一条狭窄的小巷里。它有一个有趣的充满传统特色、当地奶酪和自制餐后甜点的菜单。重点包括典型的费拉拉意大利面 cappellacci con zucca，€9。周二至周日 12:00~14:00、19:00~22:30

Tassi Viale Repubblica 23，Bondeno ☎0532 893 030 这个餐馆在费拉拉以西大约20千米处，你可以通过"Bondeno"巴士从巴士站进入。这个已由第四代运营的家族餐馆是美食爱好者的天堂。这里没有菜单，你只需让塔西先生领你穿过一系列令人惊异的精美的费拉拉菜，诸如 bolliti（€20）或 salama del sugo（一种传统的切碎的猪肉；€15）。它不便宜但令人难忘。如果你够聪明，那么，你会选择预订一个大的、舒服的楼上房间。12:00~14:00、20:00~22:00；周日晚上和周一不营业

波河三角洲（Po Delta）

费拉拉东边是**波河三角洲**，一片宽阔的沼泽地和潟湖。在那里，波河被分裂成几条渠道，慢慢流入大海，而小块陆地伸出探入亚得里亚海。伊特鲁里亚商人在公元前4世纪与3世纪之间在这里建立了斯皮纳（Spina）港口，当时，海洋还覆盖着从科马基奥到拉韦纳的很多地方。部分地区由于排水计划而被制造出来，海水从此退却12千米，而该地区每年都变得更加干燥。对于当地农民来说是一件好事，但对于栖息在该地区的很多品种的海鸟和岸禽来说却是一个威胁。这里有两个主要潟湖：**科马基奥**和**贝图齐**，它们共同形成**波河三角洲公园**（ⓦparcodeltapo.it）的重要部分，与周围的沼泽地现在构成了欧洲最受推崇的观鸟地之一。这里为很多筑巢和迁徙的鸟儿提供了栖息地，包括苍鹭、白鹭、麻鹬、反嘴鹬和燕鸥等。

科马基奥（Comacchio）

科马基奥是该地区的主要中心，它是一个小渔镇，运河网络在其中交叉纵横。你可以通过乘船旅行进入该镇，当地有一个著名的景点，那就是**三头桥**或称为 Trepponti。该桥于1634年建造，横过三条运河。科马基奥是一个鳗鲡港口，而适合参观的时间是10月。届时，在鳗鲡节你可以看到大量从运河捞出的蜿蜒游动的鳗鲡（anguille）。鳗鲡在很多当地餐馆占据着重要的地位，很多菜都与鳗鲡有关。如果你想换点别的口味，可以点其他当地菜，像鱼类意大利调味饭和油煎杂拌（fritto misto）等。

抵达和旅游信息 科马基奥

乘巴士 科马基奥没有火车站，抵达的唯一方式是乘巴士，从费拉拉（每天10班，1小时10分钟）或拉韦纳（每天6班，1小时10分钟）出发。

旅游局 位于 Piazza Mazzini 4（6月至10月周一至周六 9:30~12:30、16:00~19:00，周日 10:00~12:30、16:00~18:30 ☎0533 314 154 ⓦturismocomacchio.it）。

在波河三角洲乘船旅行

游览波河三角洲最好的方式是乘船。每个春天，免费观鸟旅行都由旅游局办事处在科马基奥组织，作为一年一度的国际波河三角洲看鸟集（Ⓦpodeltabirdfair.it）的一部分。而在4月与10月之间，志愿组织都在一艘典型的，称为batane的沼泽地船上进行免费乘船旅行，从其在科马基奥的Trepponti的鱼市的停泊处出发。2个小时的旅行还从科马基奥南边的Stazione Foce港出发（每天：4月至10月9:00、11:00、15:00、17:00 Ⓣ340 253 4267 Ⓦvallidicomacchio.info；€10），它只能通过小汽车进入；按照"Museo delle Valli"的标志。更多信息在科马基奥的旅游局办事处可得到。

餐饮

La Barcaccia Piazza XX Settembre 41 Ⓣ0533 311 081 Ⓦtrattorialabarcaccia.eu 这个餐馆位于科马基奥的大教堂对面，提供典型的潟湖地区烹饪。特色菜包括ravioli di branzino e olive（意大利饺子配黑鲈和橄榄；€12）以及新鲜的烤或油炸鱼，价格从€13起。周二至周日12:30~14:30、19:15~22:30

Trattoria Vasco e Giulia Via Muratori 21 Ⓣ0533 81 252 Ⓦvascoegiulia.it 这是一个热情、优雅的餐馆，由一位母亲和两个女儿运营，专长于制作各种鱼菜。当地鳗鲡则以不同方式提供，包括risotto di anguilla（€9.5），还有一种美味的fritto misto di pesce（€12）。周二至周六12:30~14:30、19:00~22:30；周三晚上不营业

拉韦纳及其周边地区（Ravenna）

你在亚得里亚海海岸向内陆行进几千米，就可以到达**拉韦纳**。拜访它的主要原因很简单，因为它保存着一套**马赛克镶嵌**图案，一般公认为是拜占庭艺术的最高成就。不少于8座拉韦纳的建筑已经被联合国教科文组织指定为世界遗产，它们始建于罗马统治晚期和拜占庭统治早期。当时，这个不值得现代人注意的省中心短暂成为全欧洲最重要的城市之一。

对这个拥有众多历史纪念性建筑的城市来说，它的城中心却十分现代，有两个原因：一是墨索里尼的现代化建造计划；二是在第二次世界大战过程中，很多原有的建筑都被夷为平地，只能重建。它是一个足以令人愉快的地方，你可以住上几天。尽管也有一些极好的酒吧和餐馆，但是教堂和马赛克镶嵌将占用你所有的时间。这里的夜生活很少，但有大量小的**海岸胜地**，称为利多镇，相距十几千米左右。在夏季，这里也提供一些刺激的活动。如果你也喜欢惊险刺激，可以前往附近的**Mirabilandia游乐园**（Ⓣ0544 561 156 Ⓦmirabilandia.it），那是一个迪士尼动画般奇异的主题公园，在夏季总会吸引大批人群。

简史

当拉韦纳于1600年前成为**西罗马帝国**的首都时，它更多的是由于命运的嘲弄而不是计划如此。霍诺留皇帝被从北方入侵的军队恐吓，在大约402年把他的朝庭从米兰迁到了罗马涅海岸上这个不引人注目的城镇。因为它很容易防守，周围都是沼泽地，并处在离Classis港口很近的地方——当时，Classis港口是罗马在亚得里亚海上最大的海军基地。

在作为帝国首要城市，享有一个时期的特别装饰之后，拉韦纳在476年被哥特人征服。然而，新的征服者也是基督徒，并继续慷慨地修饰该城市，特别是东哥特族的西奥多里克。结果，拉韦纳成为地中海最广受欢迎的城镇之一。6世纪中叶，拜占庭军队吞并了该城市，使它成为拜占庭帝国的领地，并使它作为一个exarchate（省）处于君士坦丁堡的统治下。拜占庭统治者是造成拉韦纳最显赫时代的原因，他们对拉韦纳的热心已胜过其他城市，并在这里创造出宏伟的宫殿、教堂和艺术。然而，到8世纪末，光荣的年代已经过去。该城被伦巴第人夺取，此后，亚得里亚海的海岸线退却，后来人们开通了一条11千米长的运河把拉韦纳的港口与海相连。不过，拉韦纳的地位一落千丈，变回默默无闻之地。

人民广场及周边（Piazza del Popolo）

拉韦纳的中心是**人民广场**，那是一个雅致的开放空间，两边都有列拱，由威尼斯人在15世纪建造，现在两边都是咖啡馆。

但丁墓（Tomba di Dante）

Via Dante Alighieri · 每天 9:30~18:30 · 免费

在人民广场南边几个街区里坐落着**但丁墓**，它就在加里波第广场（Piazza Garibaldi）对面，是当地人引以为豪的地方。但丁墓是一个小巧的新古典主义建筑，于18世纪建造，以围住但丁的坟墓。这位诗人已经被驱逐出佛罗伦萨，当他抵达拉韦纳的时候，被当时控制该城市的达·波伦塔家族保护起来。正是在这个时期，他完成了他的《神曲》。

圣弗朗西斯科教堂和但丁博物馆（San Francesco & Museo Dantesco）

Via Dante Alighieri 9 · 教堂：8:00~12:00、15:00~18:00；博物馆：周二至周日 9:30~18:30 · 免费

但丁死于1321年，并安息在**圣弗朗西斯科教堂**里，这是一个修复了很多次的建筑，它的历史可追溯至4世纪。你可以跟着其他游客一起列队下楼，接近10世纪建造的浸满水的地下墓室，在那里你可以看到一个镶嵌地板的残迹连同在水里游动的金鱼。**但丁博物馆**在教堂的回廊那边，包含诗人的大事记和他最终休息的地方。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 每天 8:00~12:00 和 15:00~18:00 · 免费

从圣弗朗西斯科教堂向西步行几分钟，你就会发现有一群围绕着**大教堂广场**（Piazza del Duomo）的建筑，守护着**大教堂**本身。大教堂总体结构是个圆柱体的塔，并且稍微有点倾斜。它最初建造于5世纪，在1733年被一场地震完全破坏，随后不久以普通风格重建。

大主教博物馆（Museo Arcivescovile）

Piazza Arcivescovile · 每天：4月至9月 9:30~19:00，11月至次年2月 10:00~19:00，3月和10月 9:30~17:30 · 凭博物馆卡进入

更有趣的是位于大教堂之后的主教宫殿（Bishop's Palace）的**大主教博物馆**，展示着来自该城各地的马赛克镶嵌的碎片和该宫殿建于6世纪的圣安德烈礼拜堂（Oratorio Sant'Andrea）。这个礼拜堂用鸟、耶稣和草地等图案的马赛克镶嵌装饰，在图案中，耶稣穿戴着盔甲、斗篷和罗马百夫长的镀金皮裙。

尼奥尼安洗礼堂（Neonian Baptistry）

Piazza del Duomo · 每天：4月至9月 9:30~19:00，11月至次年2月 10:00~19:00，3月和10月 9:30~17:30 · 凭博物馆卡进入

尼奥尼安洗礼堂与钟塔在大教堂的同一侧，从一个罗马公共浴室转变而来。最初的地板层已经沉入沼泽般的地面，而以前建筑的遗迹位于现在建筑的地下3米处。建筑的选择是合乎逻辑的，因为在那些特殊的日子里，有些人进行洗礼时，也会完全沉浸在水里。

新圣阿波里奈尔大教堂及周边（Basilica di Sant'Apollinare Nuovo）

Via di Roma · 每天：4月至9月 9:30~19:00，11月至次年2月 10:00~19:00，3月和10月 9:30~17:30 · 凭博物馆卡进入

罗马大街（Via di Roma）正好穿过拉韦纳的现代化中心，是城中主要的交通干道，两边排摆了冷漠的，看上去非常正式的宫殿。在罗马大街的半路坐落着**新圣阿波里奈尔大教堂**。它由西奥多里克在6世纪建造，教堂内有一些拉韦纳给人印象最深刻的马赛克镶嵌，正殿两边都是。每边都显示一行殉教者，一边是男性，另一边是女性，列队穿过长满枣椰树的林荫道，带着送给登上王位的耶稣和圣母的礼物。作为一名哥特人，西奥多里克属于基督教的阿里乌斯派分支，他们不接受耶稣是绝对的神。他们崇拜的是另一个异教，后来被君士坦丁堡扑灭，既由于政治原因，也由于宗教原因。

当拜占庭人出现时，人们搬走了很多在西奥多里克的统治下放在这里的马赛克镶嵌图



案。西奥多里克在5世纪初建造该教堂时，把它献给耶稣，但当拜占庭人接管后，它被重新献给圣马丁——因其反对异教徒的战役而知名的圣徒，并被显示在男性皈依者队伍的最前面。再后来，9世纪，该教堂被重新献给与现在教堂名同名的圣徒。

沿罗马大街步行5分钟，在圣神教堂（Basilica dello Santo Spirito）隔壁，就是**亚利安洗礼堂**（Arian Baptistry）（每天8:30~19:30；免费）。也由西奥多里克建造，有一个精美的马赛克镶嵌天花板，显示十二使徒和受洗的基督。

圣维达尔教堂（San Vitale）

Via Fiandrini Benedetto · 每天：4月至9月9:30~19:00，11月至次年2月10:00~19:00，3月和10月9:30~17:30 · 凭博物馆卡进入

拉韦纳最吸引人的纪念性建筑聚集于从城中心往西北步行10分钟的地区。其中最突出

拉韦纳的博物馆卡

拉韦纳有三种**博物馆卡**：一种是Ravenna Visit卡，可以参观圣瓦维达尔教堂和新圣阿波里奈尔教堂、尼奥尼安洗礼池、加拉·普拉西提阿陵墓和大主教博物馆——都是教堂控制的建筑。该卡7天有效，价格为€9.5，可以从任何参加的场所买。注意，这些场所的票不能单独购买。另一种是参观国营景点的参观卡，也就是国家博物馆和特欧多立可陵墓（€8）的联票。最后一种是除参观这两个国营景点之外，还可以参观卡拉瑟圣阿波里奈尔教堂（€10）的联票。这三种卡都可以在现场购买。

的就是**圣维达尔教堂**于 525 年在罗马皇帝西奥多里克领导下开始建造，并于 548 年在拜占庭统治者东罗马帝国皇帝占领时期完成。到目前为此，它仍然是一个独特的意大利建筑。教堂按照东方建筑理念构建出一个空旷、坚固、黑暗但轻盈的空间，该设计是 15 年后建造于伊斯坦布尔的伟大的圣索菲亚大教堂的基础。教堂内的一系列马赛克镶嵌，以在唱诗班席位的半圆壁上展开的《旧约全书》的场景开始，其中，凯旋门显示的是耶稣、使徒和圣维塔利斯的儿子们。再向里，在教堂半圆形后殿的半圆形屋顶上，年轻的耶稣站在两个天使之间，把教堂的一个模型赠送给圣维塔利斯和埃西莱修斯主教。教堂半圆形后殿两侧墙壁上的马赛克镶嵌是拜占庭马赛克镶嵌技艺的丰富展示，两个圣歌游行嵌板上有现存最好的查士丁尼皇帝和他的妻子狄奥多拉的肖像——皇帝站在左边，皇后站在右边。这些微小的玻璃镶嵌片（tesserae）分部分铺设，每隔一行镶嵌片的角度稍作调整，以便更好地体现景深效果。

在阶级社会，排位顺序十分重要，谁在马赛克镶嵌中出现在什么地方都有明确规定，一般来说，越高和越向东的位置就是越重要或神圣的。此外，颜色也有尊卑之分，其中金色背景或者表示神圣或者表示地位高。

加拉·普拉西提阿陵墓（Mausoleo di Galla Placidia）

Via Fiandrini Benedetto · 每天：4 月至 9 月 9:30~19:00，11 月至次年 2 月 10:00~19:00，3 月和 10 月 9:30~17:30 · 凭博物馆卡进入

从教堂出发，横跨草地的是微小的**加拉·普拉西提阿陵墓**，它根据西罗马皇帝霍诺里乌斯的同父异母姐妹的名字命名。由于皇帝频繁不在，加拉便负责管理该城市，她对拉韦纳早期的建设起了很大作用。尽管有她的名字和三口精美的大理石棺材保留在陵墓内，但这座建筑内不大可能保存着加拉的尸骨。当哥特人洗劫罗马时，加拉·普拉西提阿被作为人质，后来，她与绑匪之一阿道夫结婚，引起人们的极大震惊。当他的军队向南稳步前进时，她与他一起进入战斗；再后来，他们联合统治哥特王国。当阿道夫被暗杀后，罗马人用钱把她赎回，此后，她被迫与罗马将军君士坦丁结婚。他们的儿子在 6 岁时正式成为瓦伦提尼安三世皇帝，而作为他的摄政者，加拉·普拉西提阿控制了整个西罗马帝国。

在陵墓里，透过薄薄的雪花石膏窗户，光线落在了马赛克镶嵌上，反射出深蓝色的光。大多数马赛克镶嵌图案为比圣维达尔教堂更早期风格，主题多为罗马或者自然主义内容。

8

国家博物馆（Museo Nazionale）

Via Fiandrini Benedetto · 周二至周日 8:30~19:30 · €5

国家博物馆与圣维达尔教堂邻接，在教堂的前回廊里，展示着来自教堂建造时期和后来时期的各种收藏品，包括 15 世纪的肖像、拜占庭早期的玻璃制品和来自佛罗伦萨的刺绣品。最引人注目的展品中有一尊 6 世纪的大力神赫拉克勒斯捕捉一只雄鹿的雕像，据推测是一个希腊雕像的复制品。

“石头地毯房子”考古遗迹（Domus dei Tappeti di Pietra）

Via Gianbattista Barbiani · 3 月至 10 月 10:00~18:30，11 月至次年 2 月周二至周五 10:00~17:00，周六和周日 10:00~18:00 · €4

距离圣维达尔教堂以南仅仅几百米，通过小巧的圣埃乌费米亚教堂（Santa Eufemia），是该城最近发现的拜占庭珍品之一，被称为**“石头地毯房子”**，是一座罗马晚期—拜占庭早期宫殿的遗迹。它包含 14 个房间，每个都用杂乱的手工地板和墙面马赛克镶嵌装饰，其中最引人注目的一幅显示代表四季的人物手拉手跳舞，旁边还有一个人吹排箫伴奏。

特欧多立可陵墓（Mausoleo di Teodorico）

Via delle Industrie 14 · 每天 8:30~19:00 · €4

从火车站向北步行一小段路，是另一个 6 世纪早期建筑：**特欧多立可陵墓**。这个十边形古董在西方建筑中是独特的，值得一看，它在很大程度上归功于其时代的叙利亚模型，并用伊斯特拉石灰石建造。其中，300 吨的圆顶是一个独立的部分，没有人确切知道它是怎么被弄上去的。十边形内的第三层坐落着一个古老的长满斑岩的浴缸，被用作皇家石棺。

抵达和离开

乘火车 从在城东的Farini广场上的火车站出发，沿Farini大街和Armando Diaz大街到拉韦纳的中央广场人民广场是一段5分钟的步行路。

目的地 博洛尼亚（每小时1列，1小时20分钟~2小时）；费拉拉（每小时1列，1小时15分钟）；里米尼（每小时1列，1小时~1小时10分钟）。

乘巴士 巴士站穿过火车站后面的轨道，在Aldo Moro广场内。

目的地 卡拉瑟（每30分钟1班，10分钟）；马里纳拉韦纳（每30分钟1班，20分钟）。

自驾车 可以停车（大约€1/小时）在市中心周围的不同广场上，包括Barracca和Mameli广场。

旅游信息和周边交通

旅游局 位于Via Salara 8（周一至周六8:30~19:00，周日10:00~18:00 ☎0544 35 404 🌐turismo.ravenna.it）。

自行车租赁 由于有很多中心步行区，因此，拉韦纳最好通过步行或骑自行车探索。自行车可以从Cooperativa San Vitale租借（周一至周五7:00~19:00 ☎0544 37 031），是一座火车站旁边的绿色建筑，€1.5/小时或€12/天；它还分发地图，并可以寄存行李。

住宿

Albergo Cappello Via IV Novembre 41 ☎0544 219 813 🌐albergocappello.it 这是一座老宫殿，就在市中心，现在变成了一个极其时髦的小酒店，仅仅有7个房间，每个都以自己的色彩和风格装饰。它还有一个极好的餐馆。**€150**

Centrale Byron Via IV Novembre 14 ☎0544 212 225 🌐hotelbyron.com 这个很划算的酒店始终提供舒服、漂亮的家具并且就位于市中心。这里气氛友好，每个设备完善的房间都有Wi-Fi、卫星电视和夏季空调。房价包括早餐。**€90**

La Reunion Via Corrado Ricci 29 ☎0544 212 949 🌐lareunion.it 在但丁墓对面，提供一系列明亮的迷你型公寓，可以住6个人，每个都装备免费Wi-Fi和一个小但装备完善的厨房角，对于那些希望在室内用餐的人来说很方便。房价包括早餐。**€90**

M Club Piazza Francesco Baracca 26 ☎0544 37 538 🌐m-club.it 这是一个时髦的民宿，离圣达维尔教堂仅仅几分钟的路程，有6个装饰美丽的房间，每个都有木梁天花板和精心选择的家具。早餐和自行车租赁包含在房价中。**€80**

Ostello Galletti Abbiosi Via di Roma 140 ☎0544 31 313 🌐galletti.ra.it 这个热情的18世纪宫殿被整修得十分漂亮，有舒服的空调单间和双人间。三个大房间有精美描绘的天花板和古时的陶瓦地板。它有使人愉快的环境，包括Wi-Fi、一个体育馆、一个花园和停车场。物超所值，房价包括早餐。**€84**

Youth Hostel Dante Via dei Nicolodi 12 ☎0544 421 164 🌐hostelravenna.com 这个青年旅舍在车站以东，步行10分钟即可到达，它就在一个大型Co-op超市对面。无限式自助早餐也包含在房价中。中午~14:30关门；宵禁时刻为23:30，或者你可以付€1自己拿钥匙。宿舍**€16**

露营地

Camping Adriano Via dei Campeggi 7 ☎0544 437 230 🌐campingadriano.com 巴士80路从拉韦纳火车站前出发。这是该地区很多露营地之一，位于Marina Terme海角的海岸胜地里，可以很容易地进入海滩。有一系列使人愉快的环境和活动，包括游泳池、自行车租赁、娱乐和游戏，还有平房和移动家园用于租赁。帐篷**€12**

餐饮

确切地说拉韦纳中央就餐的选择并不多，A.Costa广场上的有屋顶的市场7:00~13:30开放，是野餐食品采购的一个好去处。

Albergo Cappello Via IV Novembre 41 ☎0544 240 128 🌐albergocappello.it 该酒店雅致的餐馆和酒吧都极好，提供美味和创造性的自制意大利面及当地肉类和海鲜菜单。可品尝strozzapreti con fiori di zucca e vongole veraci（意大利面配小胡瓜花和蛤蜊；€10）。12:30~14:30、19:30~22:30；周日晚上和周一不营业

Al Rustichello Via Maggiore 21 ☎0544 36 043 这是一个始终受欢迎的地方，总是兴致勃勃的业主会为你讲述菜单（也用英语）并提供一位意大利祖母自豪的食物，包括cappelletti（意大利饺子）加芦笋、proscuitto（意式熏火腿）和奶油（€10）。建议预订。周一至周五12:00~14:15、19:30~22:15

Bella Venezia Via IV Novembre 16 ☎0544 21 274 🌐bellavenezia.it 来这里吃一顿便饭是个不错的选择。这里熟练准备的食物包括手工南瓜意大利饺子（€8），asparagi alla Bismarck（芦笋上放帕马森奶酪和一个鸡蛋）等。你可以在里面拘泥刻板的桌布中间吃饭或在外面边吃边看城市风景。周一至周六12:00~15:00、19:00~23:00

★ **Bizantino** Piazza A.Costa ☎0544 32 073 这个自助式餐馆就在市场内，十分划算，有来自市

场的新鲜热菜和凉菜，包括一些素食选择。在这里吃三道菜不到€10。周一至周五 12:00~15:00

★ **Ca'De Ven** Via C. Ricci 24 ☎0544 30 163 ⓦcadeven.it 这是一个极好的木质装潢酒庄，有描绘的天花板，葡萄酒架覆盖每一处可利用的空间。它提供一个简单的、变化的菜单，有少数比萨饼和意大利面，以及精选意式卷饼（piadine，大约€4.5）。还有一系列选择丰富的葡萄酒，用玻璃杯品尝，价钱从€1.5起。周二至周日 11:00~14:30、18:00~22:30

Grand Italia Piazza del Popolo 9/10 ☎0544 217 529 ⓦgranditalia.ra.it 这个大休闲室、酒吧和餐馆提供所有东西，从 gelato 冰激凌到全膳，从精心制作的自助餐到随便喝的饮料和在广场上看人。一顿方便的午餐预期大约€15，葡萄酒一杯€5。7:00~次日 1:00；冬季周二不营业

La Gardela Via Ponte Marino 3 ☎0544 217 147 ⓦristorantegardela.it 这是一个相当漂亮的地方，它的特色是可以观看城市塔楼（拉韦纳自己的斜塔）的风景。提供有鱼菜和自制意大利面的一个丰富菜单；一流的头盘大约€6~7，主菜€7~16；有一个四道菜的 Romagnolo 品尝菜单€25。12:00~14:30、19:00~22:00；周四不营业

Osteria L'Acciuga Via Francesco Baracca 74 ☎0544 212 713 ⓦosterialacciuga.it 这个可爱的餐馆有一个基于一艘潜艇的内饰装饰，这毫不令人惊讶，因为它是卖鱼的。它的菜单每天变化，完全取决于当天的捕鱼情况，以保证质量和新鲜。点这里的五道菜品尝菜单（€35）是品尝多种菜肴的一个很好的方式。12:00~15:00、19:30~午夜；周日晚上和周一不营业

卡拉瑟的圣阿波里奈尔大教堂（Sant'Apollinare in Classe）

Via Romea Sud·周一至周六 8:30~19:30，周日 13:00~19:30·€5·火车或巴士 4 和 44 路从拉韦纳车站出发

拉韦纳以南大约 6 千米，老港口卡拉瑟（Classe）的遗迹实际上非常稀少——建筑已经被当成石头劫掠而古老的港口现在完全消失在 Uniti 河的淤泥下。然而，一座建筑的确幸存——**卡拉瑟的圣阿波里奈尔大教堂**（Sant'Apollinare in Classe），因为它是拉韦纳的守护神埋葬的地方而没有受到损害。它是一个典型的长方形基督教堂，有更多精美的马塞克镶嵌，包括教堂半圆形后殿内对基督在山上变容的一个绝妙寓言的描述，耶稣由在一个星光灿烂的宇宙中的一个大十字架代表。

拉韦纳的海边度假地

巴士从拉韦纳车站外出发：60 或 70 路到马韦纳拉韦纳，75 或 80 路前往马韦纳角，90 路到波尔图科西尼

乘巴士很容易通过拉韦纳的重工业地带到 9 个利多镇（Lido Town）附近的总共 35 千米长的海岸。**马韦纳拉韦纳**（Marina di Ravenna）和**马韦纳角**（Punta Marina）都是非常拥挤、活跃的地方；想找更安静的地方可以一路向北到在**波尔图科西尼**（Porto Corsini）、Casalborsetti 和 Marina Romea 的海滩。

里米尼（Rimini）

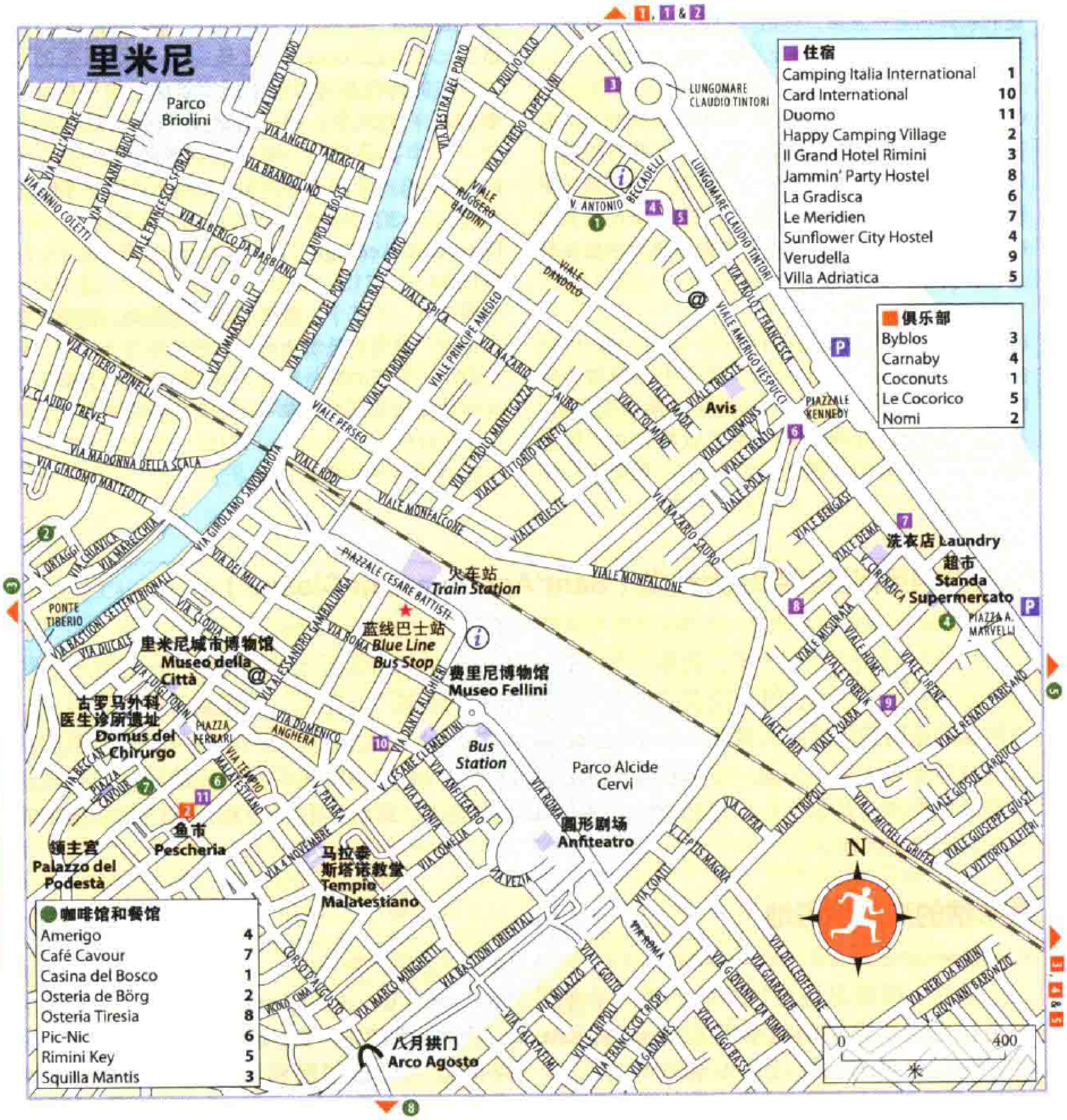
里米尼是意大利最大也最多样化的海滩胜地，长期以来一直是一个传统的夏季家庭度假地，很多意大利人年复一年地来到这里。城镇边还有片高端区域，有精品酒店、高档餐馆和极其潇洒的俱乐部。不过，里米尼更多是由于快速的生活节奏和混乱的夜生活而为整个意大利所知。

最好避免 8 月去该地，而在淡季，它非常令人愉快，虽然很多酒店、餐馆和商店会关门，沿海滨区的气氛也几乎安静得可怕。

鉴于里米尼在上一场战争中几乎被完全破坏，人们会惊奇地发现该城有一个在很大程度上被忽视的**老中心**，值得你至少花一个早晨的时间去参观。它位于内陆，需走过车站，常常

拉韦纳的节日

6 月和 7 月的**拉韦纳节会**吸引古典音乐界的众多知名人士（ⓦravennafestival.org），演出在城市的不同地点举行，包括教堂、花园和剧场，而 7 月庄严的**爵士乐节**还将吸引国际明星（ⓦerjn.it/ravenna/）。该城每两年还主办一次 **RavennaMosaico 节**，以庆祝当代马赛克镶嵌和视觉艺术，期间有展览、工作坊和音乐会（ⓦravennamosaico.it）。



是里米尼隐蔽的部分，由古老的石头建筑组成，这些建筑成群围绕着一对美丽的广场：三烈士广场和加富尔广场，旁边是港口运河和城墙。与城中的适宜游览的部分不同，这片安静、优雅的社区在整个冬季都做买卖，虽然是以一个低调的、停滞不前的方式。但是海滩、人群和疯狂的夜晚是你真正为之而来的原因。多年来，里米尼仍然是意大利最好的聚会的地方。里米尼也是意大利著名导演费里尼的故乡，除了一座小型的费里尼博物馆，在城市的很多地方你也可以感受到这位大师的影响。

海滩（The beach）

里米尼最吸引人的是长长的、清洁的、多沙的**海滩**。在海滩两边排满三星到五星级酒店，它们都拥有其中的一段海滩并用海滩酒吧、（沙滩）排球场、水上运动用具商铺及其他类似的设施东西装备它们。海滨区后面是 Amerigo Vespucci 大街，这是一条粗鲁、拥挤的街道，填满纪念品商店、餐馆和电子游戏室。

八月拱门和蒂贝里奥桥（Arco d'Augusto & Ponte Tiberio）

公元前 286 年作为 Ariminum（里米尼的古称）建立，这座城市曾经是一个重要的罗马殖民地。在老中心南边和北边分别坐落着**八月拱门**和**蒂贝里奥桥**。拼凑的拱门于公元 1 世纪初

在艾米利亚大道与Flaminia大街相连的点被建造起来。里米尼的其他罗马遗迹还包括**露天剧场**（Anfiteatro），在Roma大街那边有它稀疏的地基。

三烈士广场和加富尔广场（Piazza Tre Martiri & Piazza Cavour）

就在蒂贝里奥桥南侧，有两个主要广场：**三烈士广场**和**加富尔广场**。其中，三烈士广场在很大程度上仿照最初的罗马广场的规划。**加富尔广场**拥有罗马教皇保罗五世的一座雕像和哥特式的**领主宫**（Palazzo del Podestà）。该广场在20世纪20年代重建，而纯化论者认为它被已经毁灭了，尽管鱼尾状防卫城垛还足以使人印象深刻。对面，经过有罗马浮雕的16世纪喷泉，美丽的**老鱼市**常常使古董货摊失色，值得前去游览一番。

里米尼城市博物馆（Museo della Città）

Via L.Tonini 1 · 6月中旬至9月中旬周二至周六10:30~12:30、16:30~19:30，周日16:30~19:30；9月中旬至次年6月中旬周二至周六8:30~12:30、17:00~19:00，周日10:00~12:30、15:00~19:00 · €5（周日免费）· Ⓦ domusrimini.com

里米尼城市博物馆有一批艺术收藏品，涵盖14~19世纪，其中的重点是乔凡尼·贝里尼的《圣母怜子图》。在博物馆西边仅仅几米的法拉利广场（Piazza Ferrari）上，也属于博物馆的一部分的**古罗马外科医生诊所遗址**（Domus del Chirurgo）被一个玻璃面结构覆盖。该遗址已经出土了大量迷人的发现，包括硬币和这位外科医生的青铜仪器（诸如镊子和钳子），现在在博物馆一层的考古学陈列室展示。这里剩下的是地基和一套马赛克镶嵌地面，其中，包括一个俄耳甫斯被动物围绕的图案。

马拉泰斯塔诺教堂（Tempio Malatestiano）

Via IV Novembre · 周一至周六8:30~12:30、15:30~19:00，周日9:00~13:00、15:30~19:00 · 免费

博物馆南边是里米尼最知名的纪念性建筑——**马拉泰斯塔诺教堂**，该城的大教堂。12~15世纪，由意大利保皇派成员马拉泰斯塔家族建造，它最初是一个圣方济会哥特式教堂，1450年被改建为西吉斯蒙多·马拉泰斯塔的一处华丽纪念碑式建筑。西吉斯蒙多是一个声名狼籍的雇佣兵队长（condottiere），他的累累罪行包括强奸、乱伦和抢劫。当时的罗马教皇庇护二世，决不姑息他的罪行，并公然把西吉斯蒙多送进了牢狱。西吉斯蒙多更担心他的主要情人伊索塔·德利·阿蒂，于是把神殿（tempio）送给她当作一个私人纪念的小礼拜堂。他们姓氏的首字母在建筑各处的标志中连接在一起，并配有马拉泰斯塔家族最喜爱的动物纹章——一头吹号的大象。马拉泰斯塔诺教堂中收藏有大量精美的艺术品，现在已被修复，参观时可以留心乔托的作品《耶稣受难像》（Crucifix）、奥古斯蒂诺·迪·杜乔创作的中楣及浮雕和一幅皮耶罗·德拉、弗朗西斯卡作的一幅西吉斯蒙多本人的壁画。

抵达和离开 里米尼

乘飞机 从里米尼以南8千米的Federico Fellini机场（☎0541 715 711 Ⓦ riminiairport.com）出发，巴士9路每30分钟前往火车站；票价€1.2，可以在机场酒吧和报摊购买。出租车费是大约€20

乘火车 里米尼火车站位于市中心，Cesare Battisti广场上，从海边和老中心步行都是10分钟路程。

目的地 博洛尼亚（每20分钟1列，1小时~1小时30分钟）；费拉拉（每小时1列，1小时30分钟~2小时30分钟）；拉韦纳（每小时1列，1小时~1小时10分钟）。

乘巴士 巴士站在火车站旁边在市中心。

目的地 罗马（夏季每天2班，冬季每周2班；5小时30分钟）；圣马力诺（每小时1班，45分钟）；圣阿尔坝杰洛（每小时1班，30分钟）。

周边交通和旅游信息

步行 到周边最好步行，至少在市中心是这样。

乘巴士 如果你需要利用巴士，那么，就从烟店或报摊买一张蓝票，它可以在里米尼和周边地区（包括圣阿尔坝杰洛、里乔内和贝拉里亚）24小时无限使用，票价€5。夜间巴士称为蓝线（Ⓦ tramservizi.it），充当里米尼的俱乐部班车，在7月的周末和8月全月的整个夜间（22:30~次日6:00）。有5条颜色编码的线路，主蓝线在里米尼火车站与附近的里乔内镇之间每20分钟运行一次，在途中15个以上的俱乐部停靠。夜间巴士通行证

费用€5；票可以在车上购买。

骑自行车 作为选择，你可以选择租用自己的交通方式——从单人自行车（€6/天）到四轮摩托车（€40/天）。当地有大概24家运营商，其中一个是Tiraferri Aurelio（Viale Medaglie d'Oro 1 ☎0541 391 072）

乘出租车 Radiotaxi Cooperative（☎0541 50 020）火车站外有24小时等候站。

旅游局 有一个旅游局办事处就在火车站外左侧（3月至10月周一至周六8:30~18:00、周日9:30~12:30，11月至次年2月周一至周六10:00~16:00 ☎0541 51 331）。主旅游局办事处就在滨海区后面（Piazza Federico Fellini 3；4月至9月周一至周六8:30~19:00、周日9:30~12:30，10月至次年3月周一至周六9:30~12:30、15:30~18:30 ☎0541 56902 Ⓦriminiturismo.it）。

住宿

尽管有1300家酒店，但在里米尼找住处还是一个大问题，特别是夏季，你不得不进行全膳的昂贵选择。淡季，那些少数还营业的住所主要适合商务人士或学校团体。你可以通过旅游局办事处或隔壁的Rimini Reservation（7月至9月初每天8:15~14:00、14:15~19:45 ☎0541 51 441 Ⓦriminireservation.it）预订住处。

Card International Via Dante Alighieri 50 ☎0541 26 412 Ⓦhotelcard.it 这个现代设计的酒店在靠近火车站的地方，有标准和高级房间以及两个豪华套房。它的房间清新、清洁且宽敞。房费含自制早餐。€90

★ **Duomo** Via G. Bruno 28 ☎0541 24 215 Ⓦduomohotel.com 在老城中心，这个设计师酒店十分时髦和超现代。接待处是一个巨大的飞舞的不锈钢环，而宽大的卧室是真正的太空风格并且装备得极好。它有很棒的早餐和非常友好的员工。房费包括早餐。€179

Il Grand Hotel Rimini Parco Federico Fellini ☎0541 56 000 Ⓦgrandhotelrimini.com 这是一个五星级的酒店，拥有安静而优雅的气氛。它就在海上，被雅致的青葱地面包围，而丰富的房间由于威尼斯和法国古董而变得异常优雅。€310

Jammin' Party Hostel Viale Derna 22 ☎0541 390 800 Ⓦhosteljammin.com 这是一个受欢迎的、友好的旅舍，在一个方便的位置，靠近海滩，提供一系列极好的服务以及定期活动，既在旅舍也在城中各处的酒吧。有24小时接待和免费Wi-Fi。房价包括早餐。10月至次年3月不营业。宿舍 €18

La Gradisca Viale Fiume 1 ☎0541 25 200 Ⓦhotellagradisca.it 尽管它是最好的西方连锁酒店的一部分，但它本身也是一个完全独特的豪华四星级酒店。酒店内外异想天开的装饰都在向电影大师费里尼致敬，实际上，酒店名称便来自这位意大利导演的电影《阿玛柯德》中一位令人难忘的人物的名字。€150

Le Meridien Viale Lungomare Murri 13 ☎0541 396 600 Ⓦlemeridienrimini.com 这个豪华的海滨区酒店由保罗·波尔托盖西设计并自豪地拥有每种你可想象的设施，包括一个温泉区、一个游泳池、一个好的海鲜餐馆和一个海滩俱乐部。你值得为大而明亮、面对海的房间付额外的钱，因为较便宜的城市风景房间有点小。€130

Sunflower City Hostel Viale Dardanelli 102 ☎0541 25 180 Ⓦsunflowerhostel.com 这个非青年旅舍全年开放，提供整洁的宿舍、有锁的橱柜、自行车租赁和免费Wi-Fi。它还运营着一个较小的海滨区分部（Via Siracusa 25 ☎0541 373 432；只有3月至10月开放）。宿舍 €15

★ **Verudella** Viale Tripoli 238 ☎0541 391 124 Ⓦhotelverudella.it 这里迷人且漂亮，到处存在费里尼幻想格调，这是该城最好的住宿选择之一，它由一对友好的兄妹组合运营。房间简单但舒服。全年开放。一般要求半膳。€80

Villa Adriatica Viale Vespucci 3 ☎0541 54 599 Ⓦvillaadriatica.it 酒店隶属Ambient酒店集团，这个时髦的选择是一个整修的自由式别墅，它在1880年建造，位于一个私人公园里，有一个游泳池。较贵的房间里有木地板、较大的床和空调。房价包括早餐。€162

露营地

Camping Italia International Via Toscanelli 112 ☎0541 732 882 Ⓦcampingitaliarimini.it 巴士4路从车站出发，坐到第14站下车即是。露营地在城中心以北大约3千米，就在海滨区上，拥有自己的海滩，加上你预期的所有设施。可以出租小帐篷以及平房和移动家园露营。帐篷 €26

Happy Camping Village Via Panzini 228, Bellaria 112 ☎0541 346 102 Ⓦhappycamping.it 巴士4路从车站出发，第1站就下车。位于里米尼以北大约12千米，这个宽敞的露营地有大量设施，包括一个私人海滩、游泳池、餐馆和超市。除了用于帐篷的场地外，它还提供一个酒店、平房和公寓租赁。帐篷 €24

餐饮

★ **Amerigo** Viale Amerigo Vespucci 137 ☎0541 391 338 Ⓦristoranteamerigo.it 这是一个热情的、总是熙熙攘攘的地方，有一个巨大的菜单，而且所有菜都是美味的。这里提供的所有东西都是大份的，从新鲜的水牛芝士（mozzarella di bufala）沙拉（€8）到海鲜意大利面（€12），以及木火烤比

萨饼和帕尼尼三明治。每天 12:00~ 次日 1:00

Caffè Cavour Piazza Cavour 13 ☎0541 785 123 悠闲地喝一杯或吃一顿便餐的好选择，这个雅致的咖啡馆提供三明治、意式卷饼——（€5~6）和沙拉（€6~10）。你坐在外边吃饭的同时，也可以欣赏老城最精美的中世纪广场。每天 7:00~ 午夜

Casina del Bosco Via Beccadelli 15 ☎0541 56 295 ⓦcasinadelbosco.it 在一排相似的设施中间，提供丰盛的食物，包括有馅的意式卷饼——金枪鱼和胡萝卜€4.5、烤牛肉、帕马森奶酪和芝麻菜€6.5。它的座位在多荫的树下。它还有自制的餐后甜点和当地手工艺啤酒。每天 11:30~ 次日 2:00

★ **Osteria de BÖrg** Via Forzieri 12 ☎0541 56 074 ⓦosteriadeborg.it 这个友好、繁忙且价格公道的餐馆提供创新的地区烹饪，诸如 galletto al tagame（葡萄酒烹煮的鸡肉€12），碳烤牛排（€16）和 10 多种不同蔬菜。开胃菜€8~10 头盘€7.5~10，主菜€10~16。强烈建议预订。周二至周日 12:00~ 午夜

Osteria Tiresia Via XX Settembre 41 ☎0541 781 896 ⓦosteriatiresia.it 这是一个繁忙、友好的餐馆，位于城市中心。它是肉食者的一个很棒的选择，提供美味的牛排（€20）和汉堡包（€18）以及一些划算的葡萄酒。周二至周六 7:00~ 午夜；周日 12:00~15:00、19:00~ 午夜

Pic-Nic Via Tempio Malatestiano 30 ☎0541 21 916 ⓦpicnicristorante.it 这是老城的餐饮机构之一，从 1965 年就开始提供物美价廉的食物，里面有非常雅致的内饰和宽敞的花园。供应价格公道的比萨饼（玛格丽特比萨€5）、半圆形烤乳酪馅饼（€8~9）和一流意大利面。每天 12:00~15:00、19:00~ 午夜

Rimini Key Piazzale B.Croce 7 ☎0541 381 445 这个餐馆在一个最好的位置，你可以享用超值的套餐菜单和比萨饼。吃完饭之后，你还可以沿着海滨区闲逛，并顺道观察里米尼的夜景。这里的家庭特色菜包括鱼菜，诸如 tortellini di pesce alle capesante（意大利饺加鱼和扇贝；€13）。每天 12:00~15:00、18:30~ 午夜

Squilla Mantis Viale Tiberio 11 ☎0541 53 577 ⓦsquillamantisrimini.it 老城内的一个酒吧和餐馆，傍晚还做很棒的开胃酒。菜单主要是基于鱼菜，提供有头盘，诸如意大利面加蛤蜊和菊苣（€11）。周二至周六 12:30~14:30、19:30~22:30

夜生活

里米尼的夜生活主要集中在海滨区和位于城市上空的时髦飞地米萨诺山（Misano Monte）上。泡夜总会在这里是一个季节性活动，纯粹的夜生活在夏季，但几乎没有地方在冬季开放。甚至在一个温和的 7 月晚上，活动也会很晚才开始，人群从大约 23:00 开始巡游酒吧，然后在大约 1:00 前往第一家俱乐部。如果你没有车，或者喝酒了，就乘坐夜间巴士（见 p.469）。关于就里米尼俱乐部场所的最新信息，你可以从旅游局办事处获得的免费意大利周刊杂志《chiamami citta》上查看，或者从 ⓦchiamamicitta.com 或 ⓦriminilive.com 网站上获取相关信息。

Byblos Via Pozzo Castello 24, Misano Monte ☎0541 697 745 ⓦbyblosclub.com 这个只在夏季开放的俱乐部有几个不同的酒吧、跳舞区、一个餐馆、一个户外庭院、一个游泳池，这些设施都布置在一个美丽的地中海别墅内。这里演奏的音乐包括家庭音乐和 20 世纪 70~80 年代的爵士乐。周五至周日 21:00~ 次日 5:00

Carnaby Via Brindisi 20 ☎0541 373 204 ⓦcarnaby.it 这是一个备受欢迎的俱乐部，共有三层。其中最低层是地下的，并恰当地命名为“洞”。你走得越高，音乐就变得越轻而不太强烈。有免费往返汽车服务。每天 22:00~ 次日 5:00

Coconuts Via Lungomare Tintori 5 ☎0541 52 325 ⓦcoconuts.it 就在海滩上，是一个“迈阿密风格”的俱乐部，体现为棕榈树、霓虹灯、莎莎舞和乐队指挥台舞女。这里除了有家庭音乐外，还有拉丁之夜，有莎莎舞和雷击顿舞曲。吸引的都是年纪稍长的人群。每天 18:30~ 次日 4:00

Le Cocoricò Viale Chieti 44 ☎0541 605 183 ⓦcocorico.it 位于里乔内附近，这是意大利最著名的俱乐部之一。有 5 个房间，但最好的 DJ 在一个巨大的玻璃金字塔下表演，在那里，成千上万人疯狂咆哮着。周六 23:00~ 次日 7:00

Nomi Via G. Bruno 28 ☎0541 24 215 ⓦduomohotel.com 这个时髦的迪斯科俱乐部设在大教堂酒店里，它是摆出迷人姿态，而不是跳劲舞和放纵买醉的地方。取而代之的是，你坐在围绕镜面不锈钢中央吧台的一把像弹簧一样的椅子上，然后看着别人同时也被别人看。周一至周四和周六 20:00~23:00；周五和周日 20:00~ 次日 2:00

附录

医生 ☎118 或☎0541 787 461；Infermi 医院 ☎0541 705 111。

网吧 在 Sala Giochi 中央公园内（Via Vespucci 21；每天 9:00~ 次日 2:00 ☎0541 27 550）。

药店 Farmacia Comunale（Via IV Novembre 39/41；周一至周五 8:30~12:30、16:00~20:00 ☎0541 24 414）。

邮局 主要邮局在 Largo Giulio Cesare 1（周一至周五 8:00~18:30，周六 8:00~12:30）。





托斯卡纳区



圣十字教堂，佛罗伦萨

9

托斯卡纳区 Tuscany

托斯卡纳拥有橄榄树小树林、葡萄园、山城和有壁画的教堂，这是一个田园诗般的地区，可以说托斯卡纳在很多方面的确是意大利的精华。意大利语从托斯卡纳方言发展而来，但丁用佛罗伦萨（他的出生地）方言写成了《神曲》，还有部分托斯卡纳出生的作者如彼特拉克和卜伽丘也用当地方言写作，这都保证了托斯卡纳方言的权威性。在文艺复兴时期，佛罗伦萨不仅在意大利，而且在整个欧洲文化中扮演着重要的角色。可以说，欧洲文化的发展与意大利佛罗伦萨的关系比其他任何地方都大。佛罗伦萨是文艺复兴时期最活跃的中心，主要因为梅第奇王朝的全能的保护而繁荣兴旺。每个杰出的艺术家，包括乔托、马萨乔、布鲁内莱斯基、阿尔伯蒂、多纳泰罗、波提切利、达·芬奇、米开朗琪罗等人，都在这里有所表现，他们的作品聚集在这里的教堂、画廊和博物馆中。

全世界都知道佛罗伦萨充满了迷人的魅力，于是全世界的游客慕名而来，令该城在旺季时变得极其繁忙。**锡耶纳**是欧洲伟大的中世纪城市之一，被保护得近乎完美，并在宗教和非宗教建筑里都保存着极好的艺术作品。此外，其美丽的小广场，即中央扇形市集广场是举行**赛马会**的地方。届时，无鞍骑马者围着这片铺着鹅卵石的区域飞奔。**比萨**和**卢卡**两座城市有其独特的地方，并且进出交通都很方便，可以通过空中（经由比萨机场）或者沿从热那亚出发的沿海铁路线抵达。**阿雷佐**和**科尔托纳**是对托斯卡纳风情的最佳体现，如果你从南边（罗马）或东边（佩鲁贾）前往。

锡耶纳西边和南边有几十座小**山城**。对于很多游客来说，它们已经成为该地区的缩影。**圣吉米尼亚诺**是最著名的，值得一看，既因为其一系列壮观的壁画，也因为坐落其间的中世纪塔式房屋，同时，它已经凭借自己的魅力变得更受欢迎。**蒙特普尔恰诺**和**皮恩扎**都雄伟地坐落在大地之上，并充满艺术氛围。如果你想在一座托斯卡纳山城消遣，最好的候选之地是**沃尔泰拉**、**马萨马里蒂马**或**皮蒂利亚诺**，旅游还没有破坏当地的原始风貌。在那里，你可能发现一些不太知名的景点，例如偏僻的修道院，像**奥利韦托山大修道院**和**圣加尔加诺修道院**，或硫黄温泉**威格诺尼**。托斯卡纳给人留下不好印象的地区是其过度发达的**海岸**，因为讨厌的遮阳伞填满了那里的每一小片沙地。**埃尔巴**，是几个托斯卡纳岛屿中最大的一个，它提供很棒的海滩和很好的徒步旅行线路，但在夏季非常拥挤。

夏季，在托斯卡纳区找到**住处**是一个重大问题，因此，你一定要提前预约。网站 Ⓦ turismo.intoscana.it 是一个有用的资源，还包括**度假农庄**的细节。这些农庄由家族运营，点缀在乡村四处，提供的服务很全面。他们无所不在，从农舍里的廉价房间到修复的城堡里的奢侈公寓。

当地美食 p.477
佛罗伦萨的博物馆：门票和信息 p.481
大教堂广场景点的票 p.481
佛罗伦萨的地址 p.501
野餐供应 p.503
佛罗伦萨的节日 p.507
时尚工厂折扣店 p.509
菲耶索莱的文化节 p.510
基安蒂的度假农庄 p.512
奇迹广场的门票 p.516
比萨机场 p.518
桥上游戏节及其他节日 p.518
在卢卡的城墙徒步旅行和骑自行车 p.523
卢卡的节日和活动 p.524
从里窝那出发的渡船 p.527
托斯卡纳群岛国家公园 p.529
厄尔巴岛最好的海滩 p.530
到厄尔巴岛的渡船 p.531
锡耶纳 Palio 赛马 p.535
锡耶纳博物馆通行证 p.539
锡耶纳的 contrade p.541
锡耶纳的圣凯瑟琳 p.543
甜品 p.546
锡耶纳音乐节 p.547
沃尔泰拉的雪花石膏 p.553
蒙蒂普尔恰诺的节日和活动 p.562
在蒙蒂普尔恰诺品尝葡萄酒 p.563
在维诺尼村泡温泉 p.565
阿雷佐的节日和活动 p.570
阿雷佐的联票 p.570



圣弗雷迪亚诺教堂的马赛克镶嵌，卢卡

旅游重点

❶ **大教堂，佛罗伦萨** 攀登布鲁内莱斯基设计的圆屋顶是必需的。见 p.480

❷ **乌菲齐美术馆，佛罗伦萨** 世界上最伟大的意大利文艺复兴时期油画收藏。见 p.486

❸ **基安蒂** 意大利最著名的葡萄庄园。见 p.512

❹ **斜塔，比萨** 仍在挑战地心引力并继续使人惊奇。见 p.515

❺ **卢卡** 这座文雅的托斯卡纳小城里有一系列极好的罗马式教堂。见 p.519

❻ **Palio** 赛马 锡耶纳 历史上著名的赛马活动，绕小广场疯狂跑三圈。见 p.535

❼ **托斯卡纳的山城** 托斯卡纳的山城对于很多游客来说就是该地区的缩影，圣吉米亚尼诺是最受欢迎的目的地。见 p.547

这些旅游重点在 p.476 的地图上都已标注

9 佛罗伦萨（Firenze）

自 19 世纪初以来，**佛罗伦萨**已经被无数人赞美为意大利最美丽的城市。斯汤达围绕其街道蹒跚，快乐到恍惚，布朗宁对其魅力叹为观止，而 E.M. 福斯特在其小说《看得见风景的房间》中把它描绘为对盎格鲁—撒克逊人生活思想贫乏的伟大南方良药。布鲁内莱斯基惊人的大教堂的圆顶尖塔主宰着城市风景，而从近处仔细观察的风景甚至更激动人心，五彩缤纷的**大教堂**在覆盖有大理石的**洗礼堂**旁高耸。从这里出发向下往阿尔诺河漫步，你还会发现更多迷人的东西，包括宽阔的领主广场、高耸的**韦基奥宫**遗址、两边布满商店的始建于中世纪的跨河**老桥**和辉煌的**圣米尼亚托山教堂**等。

对于艺术爱好者来说，在欧洲没有比得上佛罗伦萨的地方。文艺复兴时期的发展可以在**乌菲齐美术馆**的大量图画收藏品及**巴杰罗博物馆**和**大教堂博物馆**的雕刻品中找到。同样具有



当地美食

托斯卡纳烹饪，强调利用新鲜、高品质、当地原料制作简单菜肴，对意大利烹饪有着深远影响。古典的托斯卡纳开胃食物是乡村菜肴：bruschetta 是把变硬了的面包烤过后抹上油和大蒜；crostini 是烤面包加肉酱（paté）。**橄榄油**是基本的调味料，用来拌沙拉、炸东西、洒到面包或蔬菜上，或者在汤类和炖菜类上桌前淋在表面。

汤类非常受欢迎——托斯卡纳的菜单总是会有 ribollita（撒满蔬菜、豆子和大块面包）或 zuppa di farro（一种浓汤，有斯佩耳特小麦）。Pappa col pomodoro（面包番茄汤）也很美味，而制作鱼类菜肴的餐馆提供会 cacciucco，一种加调料的鱼和海鲜汤。豆类，如白豆（fagioli）是另一种特别受欢迎的食材，被放在沙拉里、与意大利面（tuoni e lampo）搭配、与香肠一起炖（fagioli all' uccelletto），或者仅仅用橄榄油调味。托斯卡纳的**意大利面**不是很有特点，但南部的很多城镇提供 pici，这是一种厚的、手擀的意大利式细面条，撒上烤面包屑。托斯卡纳的**肉菜**大都做得很简单，一般是烤制，而佛罗伦萨人最喜欢一顿上好的 bistecca alla fiorentina（半熟的烧焦牛排），或者简单的乡村菜 arista（烤猪腰填满迷迭香和大蒜）或 pollo alla diavola（鸡肉去味、浸泡、然后与香草一起烤）。猎人的食物诸如 cinghiale（野猪）和 coniglio（兔子）常常出现在山城的饮食店里。

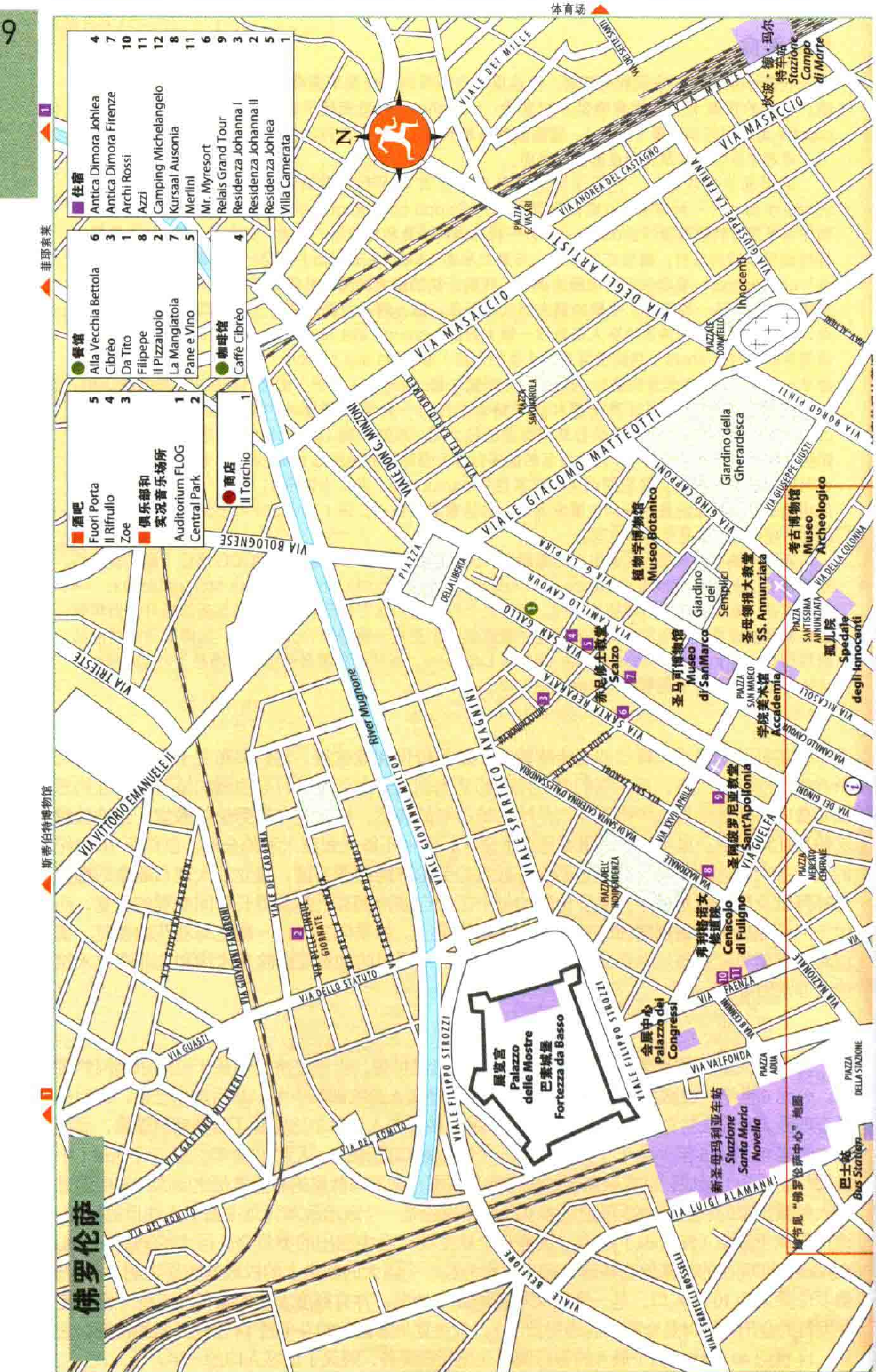
菠菜常常与意大利乳清干酪和团子结合，作为一种意大利面的内馅，或者作为小吃夹在 crespoline（薄烤饼）里或两块香草橄榄油面包之间。羊奶干酪（pecorino）是最常见的托斯卡纳**奶酪**品种（皮恩扎的最好），但最著名的是来自基安蒂地区的椭圆形 marzolino，既可以在新鲜时吃也可以放成熟了再吃。餐后**甜点**菜单常常包括 cantuccini（杏仁小饼干），蘸着一杯 Vinsanto（餐后甜酒）吃；锡耶纳是甜点的主要发源地，包括意式蛋白杏仁饼（马卡龙）和 panforte，一种丰富浓郁的硬蛋糕，全是坚果和水果。

托斯卡纳有一些意大利最出色的**葡萄酒**。三种顶级名酒都享有专一的 DOCG 商标（和配套的价格标签），分别是 Chianti Classico、Brunello di Montalcino 和 Vino Nobile di Montepulciano——不是你在一家饮食店一口喝掉的那种。还有几十种其他的基安蒂品种，大多数品质都极好，但可能很难发现便宜货。蒙塔尔奇诺和蒙蒂普尔查诺都生产更便于携带的 rosso 品种，值得期待的其他品牌包括 Carmignano 和 Rosso delle Colline Lucchesi。当地两种著名的白葡萄酒是干白 Vernaccia di San Gimignano 和新鲜的 Galestro。

启示性的是装饰得难以置信的**圣十字教堂**和**新圣母玛利亚教堂**，它们和**布兰卡奇礼拜堂**内马萨乔的华丽壁画一样，是先驱们令人惊叹的艺术创造。文艺复兴时期强调的协调和理性构思在布鲁内莱斯基的建筑中得到无与伦比的雄辩般的表达，特别是在**圣劳伦佐教堂**、**圣神教堂**和**帕齐礼拜堂**中。虽然米开朗琪罗是艺术全才，但他不能代表意大利的全部。创作于 16 世纪的大批意大利艺术作品收藏于圣劳伦佐教堂的**劳伦齐阿纳图书馆**、矗立着大理石雕像的**梅第奇礼拜堂**及**学院美术馆**中。佛罗伦萨的每个区都自豪地拥有一座值得长时间参观的教堂，而位于河南侧庞大的**碧提宫**自己就构成一个博物馆区。如果你在进行一趟走马观花的游览，请注意，想简单逛逛布兰卡奇礼拜堂是不可能的，毫无目的地参观学院美术馆和乌菲奇美术馆也会非常困难。

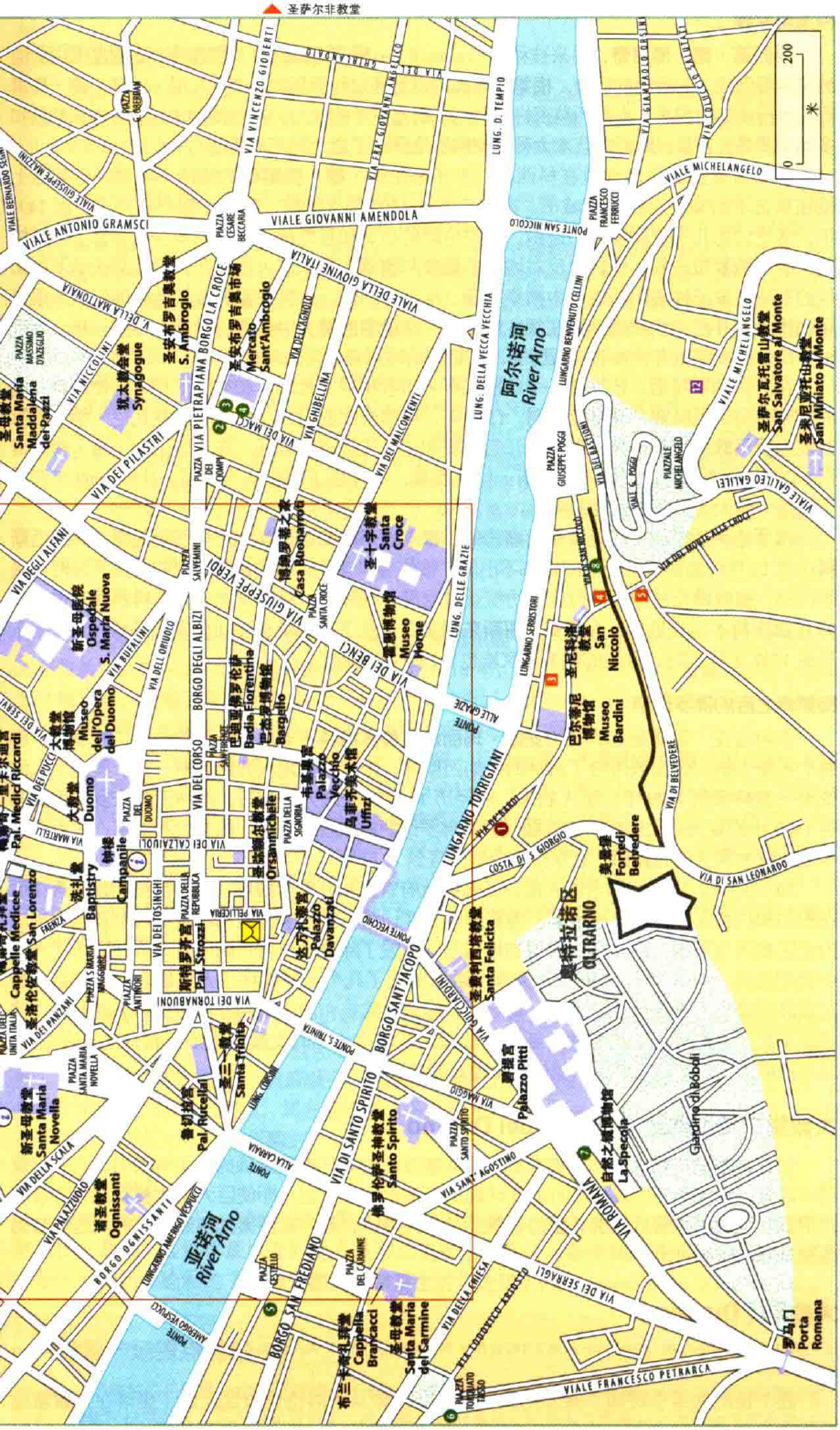
简史

罗马殖民地佛罗伦萨于公元前 59 年建立并迅速扩张，当地经济发展基于沿阿尔诺河的贸易。公元 6 世纪，该城落入东哥特国王托提拉的野蛮人游牧部落手中，然后是伦巴第，再后来是查理曼大帝的法兰克人。1078 年，托斯卡纳的伯爵夫人玛蒂尔达监管了新要塞的建设，而在她去世当年（1115 年）准予了佛罗伦萨一个独立城市的地位。大约 1200 年，第一个 Arti（中世纪行业公会）形成，以在亲皇帝的皇帝党员派别与亲罗马教皇的教皇党员之间的冲突中促进商人和银行家的利益。1293 年把贵族从政府中排除是一个政治改革计划中最引人注目的措施，该计划赋予领主（Signoria）权力，这是一个从主要行会中抽出的委员会。巨大的 Palazzo della Signoria，即现在的韦基奥宫被建造起来，作为在一个巨大的城市上的权威的明显证明。此时，佛罗伦萨大约 10 万人口，是一个繁荣兴旺的商业地区，并有高度发达的银行业系统（佛罗伦萨发行的金币弗罗林是全欧洲的通用货币）。教皇党员阵营内的斗争是 14 世纪开始的特征，之后，14 世纪 40 年代，两个最大的银行倒闭而黑死病侵袭，毁灭了该城人口的一半。



佛罗伦萨
住宿
Antica Dimora Johlea 4
Antica Dimora Firenze 7
Archi Rossi 10
Azzi 11
Camping Michelangelo 12
Kursaal Ausonia 8
Merlini 11
Mr. Myresort 6
Relais Grand Tour 9
Residenza Johanna I 3
Residenza Johanna II 2
Residenza Johlea 5
Villa Camerata 1
餐馆
Alla Vecchia Bettola 6
Cibrèo 3
Da Tito 1
Filipepe 8
Il Pizzaiuolo 2
La Mangiatoia 7
Pane e Vino 5
咖啡馆
Caffè Cibrèo 4
酒吧
Fuori Porta 5
Il Rifrullo 4
Zoe 3
俱乐部和
实况音乐场所
Auditorium FLOG 1
Central Park 2
商店
Il Torchio 1
体育场
菲耶索来
斯蒂伯特博物馆
德拉托&皮斯托亚
River Mugnone
展览宫
Palazzo delle Mostre
巴索城堡
Fortezza da Basso
新圣母玛利亚车站
Stazione Santa Maria Novella
巴士站
Bus Station
详节见“佛罗伦萨中心”地图
会展中心
Palazzo dei Congressi
弗利格诺女修道院
Cenacolo di Fuligno
圣阿波罗尼亚教堂
Sant'Apollonia
学院美术馆
Accademia
圣马可博物馆
Museo di San Marco
赤足修士教堂
Scalzo
植物学博物馆
Museo Botanico
Giardino dei Semplici
圣母领报大教堂
SS. Annunziata
孤儿院
Spedale degli Innocenti
考古博物馆
Museo Archeologico
Giardino della Gherardesca
Innocenti
坎波·德·玛尔特车站
Stazione Campo di Marte
VIA MASACCIO
VIA DEGLI ARTISTI
VIALE GIACOMO MATTEOTTI
VIALE DON G. MINZONI
VIA BOLOGNESE
VIA TRIESTE
VIA VITTORIO EMANUELE II
VIALE GIOVANNI MILTON
VIALE SPARTACO LAVAGNINI
VIALE FILIPPO STROZZI
VIA GUELFA
VIA NAZIONALE
VIA FAENZA
VIA VALFONDA
VIA LUIGI ALAMANNI
VIALE BELFIORE
VIA DELLO STATUTO
VIA GUASTI
VIA DEL ROMITO
VIA SAN GALLO
VIA CAMILLO CAVOUR
VIA SANTA REPARATA
VIA G. LA PIRA
VIA RICASOLI
VIA DEI GINORI
VIA DELLA COLONNA
VIA BORGO PINTI
VIA GINO CAPPONI
VIA GIUSEPPE GIUSTI
VIA GIUSEPPE LA FARINA
VIA ANDREA DEL CASTAGNO
VIALE DEI MILLE
PIAZZA DELLA LIBERTÀ
PIAZZA SAVONAROLA
PIAZZALE DONATELLO
PIAZZA SAN MARCO
PIAZZA SANTISSIMA ANNUNZIATA
PIAZZA DELL'INDIPENDENZA
PIAZZA MERCATO CENTRALE
PIAZZA ADUA
PIAZZA DELLA STAZIONE
N

9



圣萨尔非教堂
阿尔诺河
River Arno
亚诺河
River Arno
圣十字教堂
Santa Croce
博纳罗蒂之家
Casa Buonarroti
霍恩博物馆
Museo Horne
圣尼科洛教堂
San Niccolò
巴尔蒂尼博物馆
Museo Bardini
美景堡
Forte di Belvedere
奥特拉诺区
OLTRARNO
圣费利西塔教堂
Santa Felicita
碧提宫
Palazzo Pitti
自然之屋博物馆
La Specola
Giardino di Boboli
罗马门
Porta Romana
圣萨尔瓦托雷山教堂
San Salvatore al Monte
圣米尼亚托山教堂
San Miniato al Monte
圣安布罗吉奥教堂
S. Ambrogio
圣安布罗吉奥市场
Mercato Sant'Ambrogio
犹太教会堂
Synagogue
圣母教堂
Santa Maria Maddalena dei Pazzi
新圣母医院
Ospedale S. Maria Nuova
大教堂博物馆
Museo dell'Opera del Duomo
大教堂
Duomo
钟楼
Campanile
洗礼堂
Baptistry
巴迪亚佛罗伦萨
Badia Fiorentina
巴杰罗博物馆
Bargello
韦基奥宫
Palazzo Vecchio
乌菲齐美术馆
Uffizi
圣弥额尔教堂
Orsanmichele
达万扎蒂宫
Palazzo Davanzati
斯特罗齐宫
Pal. Strozzi
圣三一教堂
Santa Trinita
鲁切拉宫
Pal. Rucellai
新圣母教堂
Santa Maria Novella
诸圣教堂
Ognissanti
圣洛伦佐教堂
San Lorenzo
Cappelle Medicee
Pal. Medici Riccardi
圣灵教堂
Santo Spirito
布兰卡齐礼拜堂
Cappella Brancacci
圣母教堂
Santa Maria del Carmine
VIALE ANTONIO GRAMSCI
VIALE GIOVANNI AMENDOLA
VIALE DELLA GIOVINE ITALIA
VIALE MICHELANGELO
VIALE GALILEO GALILEI
VIA DI SAN LEONARDO
VIA DI BELVEDERE
VIA ROMANA
VIA DEI SERRAGLI
VIALE FRANCESCO PETRARCA
BORGO SAN FREDIANO
VIA DI SANTO SPIRITO
BORGO SANT'JACOPO
LUNGARNO TORRIGIANI
VIA DEI BENCI
VIA GIUSEPPE VERDI
BORGO DEGLI ALBIZI
VIA DEL CORSO
VIA DEI TORNABUONI
VIA PIETRAPIANA
BORGO LA CROCE
VIA DEI PILASTRI
VIA DEGLI ALFANI
PONTE VECCHIO
PONTE S. TRINITA
PONTE SAN NICCOLO
PONTE ALLE GRAZIE
PONTE ALLA CARRAIA
PONTE AMERIGO VESPUCCI
200 米

9

梅第奇家族

科西莫·德·梅第奇，后来被称为 Cosimo il Vecchio（老人），其崛起在一定程度上由于他的家族得到较小的行会的同情。**梅第奇**家族的财富通过科西莫的父亲乔凡尼·比奇·德·梅第奇的银行业实力积累，而科西莫很好地利用了财富赋予的权力，通过赞助诸如布鲁内莱斯基和多纳泰罗等文艺复兴时期的艺术大师，使佛罗伦萨成了意大利艺术活动的中心。

美第奇家族的统治地位在科西莫的孙子**洛伦佐·德·美第奇**的统治下继续，他实际上是在从艺术的高度上统治该城市。在洛伦佐于 1492 年去世前，梅第奇银行破产了，而 1494 年，洛伦佐的儿子皮耶罗被迫逃跑。佛罗伦萨的心灵和思想超凡魅力的多明我会修士**吉罗拉莫·萨沃纳罗拉**占领，他鼓吹反对城市的颓废和堕落。艺术家大批离开，因为萨沃纳罗拉和他的军队在象征性表明新秩序中搜集书籍、油画、织锦、奇特的家具及其他被他们认为很无聊的物品，并把它们高高地堆在领主广场上，在**虚荣的篝火**中烧毁。然而，不到一年，萨沃纳罗拉就被发现犯有异端罪和叛国罪，在相同的地点被活活烧死。

在萨沃纳罗拉后，该城在一个以皮耶罗·索索里尼主政的共和宪法下和平行使职责，他的首要顾问是**尼科罗·马基亚维利**。1512 年，梅第奇家族回归。1516 年，乔凡尼·德·梅第奇成为**罗马教皇利奥十世**，他对米开朗琪罗和达·芬奇委以重任。在亚历山大·德·梅第奇于 1537 年被暗杀后，权力移交给新一位科西莫，他夺取了锡耶纳共和国，并于 1569 年获得了托斯卡纳大公**科西莫一世**的头衔。

佛罗伦萨后来的衰落是缓慢而痛苦的。每个后来的梅第奇都比上一任更荒谬：**弗朗西斯科**在他 13 年统治的大部分时间里都不出门，被炼金术迷住；**费迪南德二世**在收成不好时不采取行动，瘟疫肆无忌惮而银行业和纺织业衰退得一塌糊涂；恶毒反犹太人的**科西莫三世**当权 53 年镇压持不同政见者；而**吉安·哥斯东尼**实质上花了他的所有时间在床上喝酒。当哥斯东尼在 1737 年死亡时，辉煌的梅第奇家族也与他一起消逝了。

梅第奇之后的佛罗伦萨

依照吉安·哥斯东尼的妹妹**安娜·玛丽娅·鲁多维科**签署的一个条约约定，佛罗伦萨和整个托斯卡纳大公国被传给了洛林的弗朗西斯科，未来的奥地利弗朗西斯一世。奥地利人的统治一直持续到 1799 年法国人到来。在经历 15 年的法国人控制后，洛林王朝恢复，直到其在 1859 年的复兴运动剧变中被推翻。次年佛罗伦萨被吸收进入统一的意大利国家，并于 1865 年成为意大利王国的**首都**，它保持这个地位直到 1870 年。

19 世纪末，中世纪城市的大部分区域被政府官员和开发者**毁坏**。自中世纪初就坐落在现在的共和广场区域的建筑被推翻，为普通办公楼让路；圣十字教堂和新圣母玛利亚教堂周边的老区被夷为平地。1944 年，撤退的德国军队炸毁了除老桥外城市的所有大桥并破坏了大片中世纪建筑。1966 年 11 月的一场灾难性**洪水**淹死了几个人并破坏了大量建筑和艺术品，而对损坏的修复工作至今还在进行。实际上，纪念性建筑和油画是佛罗伦萨生存的基础，这种状况引起了人们相当大的担忧。新的工业园区在城市北郊的发展是最新且最有抱负的尝试，以期打破佛罗伦萨的发展越来越依赖旅游业的情况。

大教堂广场及周边（Piazza del Duomo）

站在**大教堂广场**上，你会被布鲁内莱斯基设计的非凡的圆屋顶的小尖塔吸引，它主宰着都市风景，意大利任何其他城市的任何建筑创造都比不上它。即使巨大的**大教堂**从远方看就很明显，但教堂和邻近的**洗礼堂**的全景还是令人震惊，其外部图案的色彩与它们周边的暗褐色建筑形成鲜明对比。

大教堂（Duomo）

周一至周三和周五 10:00~17:00，周四 10:00~16:30（5 月和 10 月 16:00，7 月至 9 月 17:00），周六 10:00~16:45，周日 13:30~16:45 · 免费 · Ⓦ operaduomo.firenze.it

在 7 世纪的某个时间，佛罗伦萨主教的所在地从圣洛伦佐教堂迁到了坐落在**大教堂**位置的古老教堂。13 世纪，人们决定建造一座新的**大教堂**，即**圣母百花教堂**（Santa Maria del

佛罗伦萨的博物馆：门票和信息

佛罗伦萨所有国家运营的博物馆都属于一个称为 Firenze Musei 的协会，它每天会留出限额的票用于**提前预订**。乌菲齐美术馆、学院美术馆和巴杰罗美术馆都属于这个团体，像碧提宫博物馆（包括波波利花园）、梅第奇礼拜堂、考古学博物馆和圣马可博物馆一样。所有这些博物馆的最佳在线信息来源是 Ⓦ uffizi.firenze.it。

你可以**预订门票**（乌菲齐和学院美术馆预订费 €4，其余的 €3），通过 Ⓣ 055 294 883（周一至周五 8:30~18:30，周六 8:30~12:30），或 Ⓦ firenzemusei.it 和 uffizi.firenze.it，还可以在圣弥额尔教堂的 Firenze Musei 售票亭（周一至周六 10:00~17:30）和博物馆（乌菲齐和碧提宫）购买。如果你通过电话预订，那么，一位讲英语的工作人员将分配给你一张具体时间的票，在即将进入前的一个具体时间在博物馆拿票。一般情况下，没有充分引起公众注意的圣弥额尔教堂售票亭——在 Calzaiuoli 大街一侧，教堂的墙内——是最容易的选择。乌菲齐和学院美术馆在一年的任何时间都强烈建议预先预订，它们分配的可预订的票常常提前很多天就售罄。

佛罗伦萨卡，费用 €50，从你第一次使用它开始 72 小时有效，持此卡可以进入市区和郊区范围内的 30 多座博物馆（包括所有大型的），还可以无限使用公共交通工具。主要博物馆有单独的大门用于持卡者，因此可以免于排队。该卡可以在 Cavour 大街和车站广场的旅游局办事处购买，也可以从乌菲齐、巴杰罗、碧提宫、巴尔蒂尼博物馆和新圣母玛利亚博物馆现场购买，或在 Ⓦ firenzecard.it 购买。

佛罗伦萨所有由国家运营的博物馆都对 18 岁以下青少年免票，18~25 岁的年轻人以及教师可享受五折，每月第一个周日向所有游人免费开放。几乎所有佛罗伦萨的主要博物馆都例行在**周一关闭**。

佛罗伦萨**市立博物馆**，主要有巴尔蒂尼博物馆、新圣母玛利亚博物馆、韦基奥宫和布兰卡奇礼拜堂，相关网站是 Ⓦ museicivicifiorentini.it。

Fiore），以更好地反映该城的富有。1294 年，**阿诺尔福·迪·坎比奥**设计了一座巨大的长方形基督教堂，集中到一个有穹顶的讲坛上。到 1418 年，除了其顶部外的方案都完成了。该设想非常宏伟：圆屋顶跨度将近 42 米，并从正殿地板以上大约 54 米的一个基础升起。它将是当时建造的最大的圆屋顶。但是还没有人解决如何建造它的问题。

一个泥瓦匠行会的委员会成立以解决该问题，而**菲利波·布鲁内莱斯基**毛遂自荐，把自己的方案介绍给了他们。大约 17 年前，即在 1401 年，布鲁内莱斯基在设计洗礼堂门的竞争中被吉贝尔蒂击败，之后他一直在研究古典建筑和发展新的工程理论。最后，他赢得了该任务，条件是他要与吉贝尔蒂合作。这是一个没有持续多长时间的伙伴关系。圆屋顶成功的关键是两个外壳的建造：一个轻的外壳大约 1 米厚，还有一个内壳比外壳厚 4 倍。1436 年 3 月 25 日，在天使报喜节和佛罗伦萨新年的日子，大教堂圆屋顶完成了，并由罗马教皇的大教堂献祭仪式作为标志。

外饰（Exterior）

大教堂的巨大**外形**模仿 19 世纪哥特式建筑外观，覆盖其上的大理石与最初的建造者使用的是相同的资源。建筑用的白色石头来自卡拉拉、红色的来自马雷玛、绿色的来自普拉托。南边是最古老的部分，但最吸引人的装饰是**杏仁门**（Porta della Mandorla），在北边。它的名字来自杏仁形状的门框，其上的浮雕《圣母升天》（The Assumption of the Virgin），由南尼·迪·班柯在大约 1420 年雕刻。

内饰（Interior）

大教堂的**内饰**是一个巨大的四周有裸露砖石的场地，这与其过分装饰的外部形成鲜明的对比。最初，装饰得最显著的地方是在北走廊内的两个对雇佣兵队长（condottieri）的纪念物——乌切洛绘制的《**约翰·霍克伍德爵士**的纪念碑》（monument to Sir John Hawkwood,

大教堂广场景点的票

除了单独的门票外，你还可以买一张 €11 的票用于圆屋顶加歌剧博物馆，一张 €15 的票用于钟楼、圣雷帕拉塔教堂、洗礼堂和博物馆，或一张 €23 的票用于所有 5 个景点。上述票 4 天内有效。

9

1436）和卡斯塔尼奥绘制的《**尼科罗·达·托伦蒂诺**的纪念碑》（monument to Niccolò da Tolentino，1456），均为壁画。就在稍后一点的地方，多梅尼科·迪·迷凯里诺的《但丁解释〈神曲〉》（Dante Explaining the Divine Comedy）令圆屋顶都在画中的炼狱山前黯然失色。仅从规模看，大教堂内的主要艺术作品是穹顶上的壁画《最后的审判》（The Last Judgement），由瓦萨里和祝卡利绘制；其作用只是破坏了这个布鲁内莱斯基的杰作。在壁画之下是7个彩色玻璃圆盘，由乌切洛、吉贝尔蒂、卡斯塔尼奥和多纳泰罗设计。从它们下面的长廊里可以最好地观察它们，长廊属于通往**圆屋顶内部**线路的部分。长廊入口在外面北侧（周一至周五8:30~19:00，周六8:30~17:40；€8）。该长廊是攀登的最不稳定部分，大多数长廊在外砖墙与圆屋顶的内壳之间绕行，上到真正的顶点，可以眺望极好的城市风景。

20世纪60年代，大教堂的前身的残迹，**圣雷帕拉塔教堂**（Santa Reparata），在**正殿**（€3）西端之下面被发掘。一个详细的模型有助于你理解罗马拼图、早期基督教和罗马遗迹、马赛克镶嵌区域以及14世纪的壁画残片。同样位于这里的地面之下的是**布鲁内莱斯基之墓**（tomb of Brunelleschi），他是佛罗伦萨少数被埋葬在大教堂里的人之一。

钟楼（Campanile）

每天8:30~19:30 · €6 · ⓦ operaduomo.firenze.it

在意大利给人印象最深刻的大教堂圆屋顶旁边的是，其最雅致的钟楼。**钟楼**于1334年由**乔托**开始建造，但他没有工程师。在他1337年去世后，安德里亚·皮萨诺和弗朗西斯科·塔伦蒂接管了摇摇欲坠的、建造了一半的工程，并马上使墙的厚度增加了一倍以阻止其崩塌。第一层装饰有两排值得关注的浅浮雕；下面的一排，《人类的创造》（The Creation of Man）和《艺术与工业》（Arts and Industries），由皮萨诺亲自雕刻，上面的一排由他的学生雕刻。在第二层的壁龛里的雕塑《预言家》和《女预言家》由多纳泰罗等人创作。注意，这里所有雕刻都是复制品，原作现在收藏在大教堂博物馆内。

洗礼堂（Baptistry）

周一至周六11:15~19:00，周日和每月的第一个周六8:30~14:00 · €5 · ⓦ operaduomo.firenze.it

一般认为始建于6世纪或7世纪，**洗礼堂**是佛罗伦萨最古老的建筑，再没有建筑比它更好地说明佛罗伦萨与罗马世界之间的特殊关系。整个中世纪，佛罗伦萨人都认为洗礼堂最初是一个罗马的战神神殿，这个推测由其内饰包括罗马花岗岩圆柱支持。洗礼堂被大理石覆盖的外观常见于11~12世纪，显然受到古典主义的启发。洗礼堂最著名的装饰就是镀金青铜门，是在古老艺术世界中自我意识的体现。

门（Doors）

在安德里亚·皮萨诺1336年成功设计了现在建筑南边的**门**后，商业行会在1401年为制造一套新门的工作举行了一个竞选。两位参加决赛的选手是布鲁内莱斯基和**洛伦佐·吉贝尔蒂**——后者得胜。吉贝尔蒂的**北门**显示了新的自然主义和古典理性的协调，但创新性无法与他设计的庄严的**东门**相比。东门被称为"天堂的大门"，据推测是因为米开朗琪罗曾经评价它们应该是天堂的入口；然而名字的产生更主要是因为大教堂与洗礼堂之间的空间被称为paradiso（天堂）。门上这些《旧约全书》场景的造型是之前从未出现过的，是文艺复兴早期艺术的原始版本，利用远景、姿态和描述对象的复杂组合，体现出了每幅场景中的人物的戏剧性。吉贝尔蒂把自己的形象放在了左边半扇大门的画面中，他是从右手边上数第四个人。现在放在大门内的所有嵌板都是复制品，原件在大教堂博物馆内展览。原始竞赛成果则被收藏于巴杰罗博物馆内。

内饰（Interior）

在洗礼堂内，马赛克镶嵌地板和华丽的马赛克镶嵌天花板——包括一群可怕的魔鬼降伏于审判的耶稣脚下——都是在13世纪创造的。圣坛右边是**约翰二十三世之墓**（tomb of John XXIII），他是大分裂时期的罗马教皇，于1419年死于佛罗伦萨。他的纪念碑，由一个视错效果的大理石天篷装饰，是多纳泰罗和他的学生米开罗佐的作品。

大教堂博物馆（Museo dell'Opera del Duomo）

周一至周六 9:00~19:30，周日 9:00~13:40 · €6 · operaduomo.firenze.it

1296 年，有一个称为“Opera del Duomo”的团体（意思是“大教堂的工作”）被创建，以监管大教堂的维护。15 世纪初，它占用了大教堂东端对面的一个建筑，该建筑现在还容纳着**大教堂博物馆**，它是来自大教堂、洗礼堂和钟楼的最宝贵、最易损坏的艺术作品的贮藏室。该博物馆正在扩大到其现在规模的两倍，但工程没有这么快完成，因此，现在展品的安排如下。

在第一层大厅里是尊带底座的《福音传道者》（Eoangelists），包括**多纳泰罗**精美的《圣约翰》（St John），从大教堂被毁坏的 16 世纪正立面中抢出。夹层是博物馆的重点——**米开朗琪罗**的《圣母怜子》（Pietà），这是他最后的作品之一，在他近 80 岁时雕刻，并打算用于他自己的坟墓：据瓦萨里记录，戴头巾的尼哥底母的脸正是米开朗琪罗的自画像。

楼上是**多纳泰罗**用于钟楼的雕像，其中最有影响力的是预言者《哈巴谷》（Habbakuk），据称，他凝视的力量促使雕刻家抓住他并喊道：“说话，说话！”多纳泰罗还在这里创作了华丽的 cantorie（唱诗班席位）之一；另一个由**鲁卡·德拉·罗比亚**在同时期创作。一个邻近的房间内的主角是多纳泰罗憔悴的木雕《抹大拉的玛利亚》（Mary Magdalene），这是一件充满野性的作品，摆放在满是昂贵法衣的箱子、镶嵌着珠宝的圣骨匣和一座镀银祭坛中间。同样位于这一层的，还有钟楼浮雕的原件；以及一个两侧排满设备的走廊，用于圆屋顶的建造。参观时请留意布鲁内莱斯基的**遗容面模**。

回到第一层，进入一个有顶的**庭院**，米开朗琪罗于 1501~1504 年在此创作了著名的雕像《大卫》（David）。今天，这里展览着吉贝尔蒂的 10 个用于洗礼堂东门的**青铜嵌板**原件。

共和广场（Piazza della Repubblica）

从大教堂广场出发向南的主要线路是笔直的**卡尔扎伊乌奥里街**（Via dei Calzaiuoli），这是用于在佛罗伦萨闲逛的一条狭小通道。沿街中途是进入**共和广场**的通路，19 世纪通过把老犹太人区和曾经坐落在这里的市场夷为平地而建，试图给佛罗伦萨作为意大利短暂的首都建造一个盛大的公共广场。它是一个缺乏特点的地方，只由于其规模和高档咖啡馆而引起人们注意。

圣弥额尔教堂（Orsanmichele）

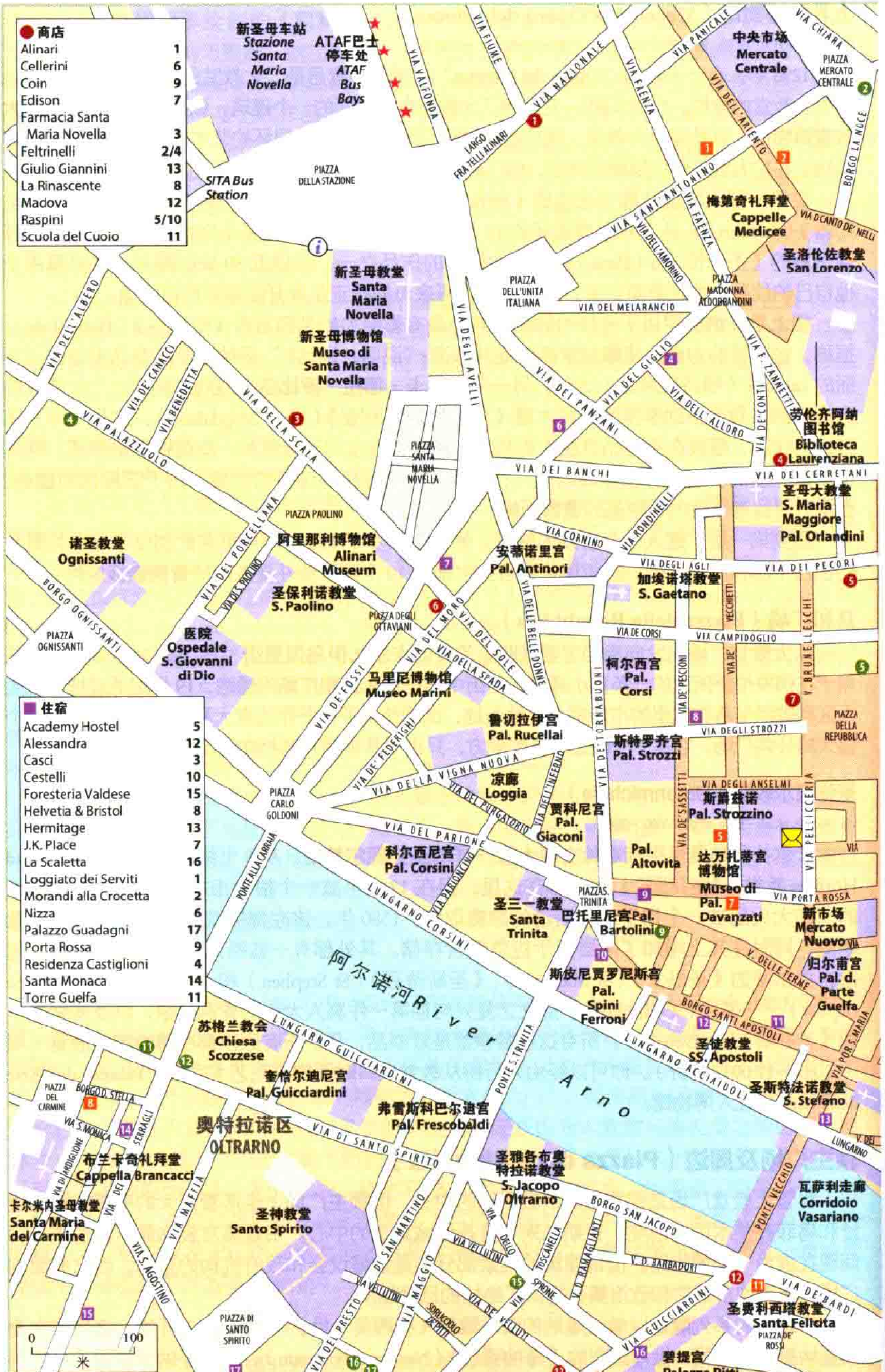
Via dei Calzaiuoli · 每天 10:00~17:00 · 免费

卡尔扎伊乌奥里街南端耸立着大厦一样的**圣弥额尔教堂**。从 9 世纪开始，San Michele ad Hortum 教堂（“在花园”）就坐落在这里，但在 1240 年被一个粮食市场取代，并在 1304 年的一场大火后被一个用于商业活动的凉廊取代。1380 年，该凉廊被筑墙围住并专用于宗教职能，同时在其上增加了两层用于应急粮食存储。其**外部**有一些给人印象深刻的雕像，包括吉贝尔蒂的《圣马太》（St Matthew）、《圣斯蒂芬》（St Stephen）和《施洗约翰》（John the Baptist）——其中，《施洗约翰》是文艺复兴时期第一件真人大小的青铜雕像，以及多纳泰罗的《圣乔治》（St George）。所有这些雕像都是复制品，几乎所有原作都在**博物馆**里展览（周一 10:00~17:00；免费）。你可以经由人行桥从教堂入口对面的羊毛艺术宫殿（Palazzo dell'Arte della Lana）进入博物馆。

领主广场及周边（Piazza della Signoria）

尽管大教堂广场是佛罗伦萨宗教活动的中心，但**领主广场**上坐落着巨大的**韦基奥宫**的遗址和**乌菲齐**美术馆的前院，长期以来一直是该城真正的中心。韦基奥宫装饰最丰富的数个房间现在成为一座博物馆，但该建筑的其余部分还是该城议会和政府机构的总部，而它前面的广场为重大城市事件和政治集会提供了绝佳的活动场所。

广场上的系列**雕像**以詹波隆纳的骑马雕像《科西莫一世》（Cosimo I）开始，之后依次为阿曼纳提以科西莫一世为原型的《海神喷泉》（Neptune Fountain），以及多纳泰罗的《马佐科狮》（Marzocco）——城市徽章标志、《朱迪斯与赫罗弗尼斯》（Judith and Holofernes）和米开朗琪罗的《大卫》（David）的复制品。在《大卫》旁边是班迪内利破落的**《海格力士和凯克斯》**（Hercules and Cacus），当初是作为科西莫一世的个人象征和佛罗伦萨坚韧气质的体现而



餐馆	
Baldovino	13
Da Mario	1
Gustapizza	17
Il Contadino	4
Il Santo Bevitore	12
La Casalinga	16
Ora d'Aria	14
Oliviero	9
Quattro Leoni	15
Yellow Bar	6
Zà-Zà	2

咖啡馆和冰激凌店	
Caffè Gilli	5
Cantinetta dei Verrazzano	7
Carabé	3
La Cité	
Perchè No!	
Vivoli	



11	**酒吧**		I Fratellini	6	Slowly	7	**俱乐部和音乐场所**	
8	All'Antico Vinaio	9	Le Volpi e L'Uva	11	Zanobini	1	Be Bop	3
10	Casa del Vino	2	Moyo	10			YAB	5
	Dolce Vita	8	Rex Café	4				

创作；本韦努托·切利尼评价肌肉僵硬的海格力士看起来就像“一袋子瓜”。临近喷泉的是嵌入人行道中的一块饰板，标志着萨沃纳罗拉的**“虚荣之火”**（Bonfire of the Vanities）及他的行刑地。广场上的**领主凉廊**（Loggia della Signoria）建于14世纪晚期，一直被作为该城市官员举行典礼时的讲台。直到18世纪才成为雕刻品的展示地，其中的看点是詹波隆纳的《强虏萨宾妇女》（Rape of the Sabine）和切利尼技艺高超的《珀耳修斯》（Perseus）。

韦基奥宫（Palazzo Vecchio）

4月至9月周一至周三和周五至周日 9:00~午夜、周四 9:00~14:00，10月至次年3月周一至周三和周五至周日 9:00~19:00、周四 9:00~14:00 · €6.5 · museicivicifiorentini.it

佛罗伦萨堡垒一样的市政厅——**韦基奥宫**，由阿诺尔福·迪·坎比奥设计。它作为市政厅（Palazzo dei Priori）在13世纪的最后一年开始使用，并为该城共和国政府的最高层提供办公场所。多年来佛罗伦萨宪法的改变使该宫殿的布局也发生了变化。最根本的改变在1540年到来，当时，科西莫一世把他的随行人员从梅第奇宫搬到了这里，并在后部接了一个巨大的附加建筑。梅第奇家族只在这里住了9年就搬到了碧提宫；老的（Vecchio）宫殿被留给了他们的儿子弗朗西斯科，并因此得名。

第一层

乔治·瓦萨里，庭院建筑师，从1555年开始，直到他1574年去世，负责庭院的很多装饰设计。而他的有限的才能全部用在了楼梯顶上巨大的**五百人大厅**（Salone dei Cinquecento）中，它在15世纪末作为一个委员会会馆建造。这个房间本应成为意大利最非凡的文艺复兴时期艺术的展示地之一，当1503年达·芬奇和米开朗琪罗被委托在房间相对的墙上创作壁画时。不幸的是，达·芬奇在他的实验壁画技术错误后放弃了该计划，而米开朗琪罗的工作只存在纸上。因为当时，他被罗马教皇朱利叶斯二世召唤到罗马。几十年后，瓦萨里接手这份工作，并用赞美科西莫军事威力的枯燥且言过其实的壁画《马尔奇诺之役》（The Battle of Marciano）覆盖该房间。近年，人们在这幅壁画的后面发现了一个空腔，并据此提出了一种可能性：瓦萨里在达·芬奇的壁画前建造了一面假墙以保护他的伟大先驱的作品。相关调查研究正在进行中。米开朗琪罗的《胜利》（Victory），面对入口门，为朱利叶斯的坟墓雕刻，但被该艺术家的侄子赠予梅第奇。

从五百人大厅出发，一个用绳子隔开的门允许对该建筑最奇怪的房间弗朗西斯科一世书房（Studiolo di Francesco Ⅰ）一瞥。由瓦萨里在他生涯快结束时设计，并由不少于30位矫饰主义艺术家装饰（1570~1574年），这个没有窗户的房间作为科西莫和埃莉诺内向的儿子的一个休养所建造。

第二层

楼上，你首先进入Quartiere degli Elementi，那里的所有5个房间都专属于梅第奇家族的不同成员。更有趣的是科西莫一世的妻子**埃莉诺·迪·托莱多**的私人房间，是一个特别微小而高雅的**礼拜堂**，它由布隆奇诺在16世纪40年代生动装饰。经过有壁画的Sala dell'Udienza（最初是共和国接见室），便来到**百合花房间**（Sala dei Gigli），得名于装饰其表面大部分的百合花（gigli）。房间内有多米尼哥·吉兰达约的壁画，但重点看点是**多纳泰罗**的《朱迪斯与赫罗弗尼斯》的真品原作。这幅壁画受科西莫·德·梅第奇的委托创作，画面被定格在了朱迪斯挥舞手臂用镰砍下赫罗弗尼斯的头的时刻——这是该时代其他雕刻家没有想到的生动构思。

两个小型侧室是秘书室，一间曾作为马基雅维利的办公室达15年之久，现在收藏着这位备受非议的意大利著名政治思想家的一尊半身像和一幅肖像；另一间是可爱的Sala delle Carte，用梅第奇宫廷天文学家伊尼亚齐·丹蒂修士于1563年绘制的57幅地图装饰，描述了当时人们认知中的世界。

乌菲齐美术馆（Galleria degli Uffizi）

Piazzale degli Uffizi · 周二至周日 8:15~18:50，但在盛夏和节日期间，它有时一直开放到22:00 · €6.5，但在进行特殊展览时常会涨价；关于预订细节，见框中内容，p.517 · uffizi.firenze.it

乌菲齐美术馆是意大利最精美的画廊，位于曾经的政府办公室所在地。在1560年由瓦

萨里为科西莫一世建造。瓦萨里死后，建筑工作由布翁塔伦蒂继续，弗朗西斯科一世要求他将上层建筑用玻璃覆盖以容纳他的艺术收藏品。之后的每个梅第奇继承人都在为家族的艺术收藏增加珍品，并被该家族的最后成员安娜·玛丽娅·鲁多维科保存用于公众参观，她的遗嘱规定这些艺术品应留给佛罗伦萨人民而绝不允许离开该城市。19 世纪，一大部分雕像被转移到巴杰罗美术馆，而大多数古代遗物去了考古博物馆，使乌菲齐实质上成为一个油画陈列室，由一些古典雕刻作补充。目前部分展馆正在整修扩大过程中，以使对公众开放的房间数量加倍，展示大约 800 幅储存的画作。因此，一些油画，特别是后面部分里的那些，可能并不在下文描述它出现在那些地方展出。

文艺复兴时期之前（Pre-Renaissance）

你可以乘电梯上到楼，但如果走楼梯，你将经过乌菲齐的版画和素描部分的入口。这一大批收藏品主要为学术研究保存，但样品常常公开展出。

该时期风格演变的开始可以追溯到三幅主宰**展室 2** 的《升座圣母》（Maestà）祭坛装饰画：《鲁切拉的圣母》（Madonna Rucellai）、《圣特立尼塔的圣母》（Maestà di Santa Trinità）和《所有圣人的圣母》（Madonna d' Ognissanti），分别由**杜乔**、**契马布埃**和**乔托**创作。这些伟大作品，令它们周围的每件东西都相形见绌，将神圣的拜占庭风格变柔软，成为一种更能触知的表现形式。

来自 14 世纪锡耶纳的作品布满**展室 3**，有安布罗吉奥和彼得罗·洛伦泽蒂兄弟的几幅作品和**西蒙·马提尼**辉煌的《天使报喜》（Annunciation）。**展室 5** 专用于展示最后成熟期的哥特艺术作品，以洛伦佐·莫纳科的《三博士来朝》（Adoration of the Magi），及其最出色的作品《圣母加冕》（The Coronation of the Virgin）为代表。同样引人注目的是**真蒂莱·达·法布里亚诺**创作的另一幅的《三博士来朝》，用黄金装饰并充满了各种偶然性的细节。在其对面是《底比斯修士》（Thebaid），这是一幅令人愉悦的小叙事画，以某种神圣童话的形式描述了埃及沙漠地区修士的生活。尽管它标注为由小安吉利科修士创作，但它也可能是现在无名的盖拉尔多·迪·雅各布·斯塔尼纳所为。

文艺复兴早期（Early Renaissance）

展室 7 揭示了文艺复兴早期油画的多样性。**安吉利科修士**华丽的《圣母加冕》（Coronation of the Virgin）以哥特风格的金色做背景，但在对随从群体的个性化描绘手法上给人一种非常非哥特式的感觉。**保罗·乌切洛**的《圣罗马诺之战斗》（The Battle of San Romano）曾经悬挂在洛伦佐·德·梅第奇的卧室中；其另外两幅姊妹篇画作现在分别收藏于卢浮宫和伦敦的国家画廊中。《圣母子与圣弗朗西斯、施洗约翰、圣齐诺比厄斯和圣露西》（The Madonna and Child with Sts Francis, John the Baptist, Zenobius and Lucy）是**多梅尼科·韦内齐亚诺**现存的 12 幅油画作品之一。他最出色的学生，**皮耶罗·德拉·弗朗西斯科**的一对著名肖像画作《乌尔比诺公爵和公爵夫人肖像》（Federico da Montefeltro and Battista Sforza）收藏于**展室 8** 中。该展室的更多空间留给了菲利波·利皮修士，他的作品《圣母子与两个天使》（Madonna and Child with Two Angels）市美术馆中最著名的面孔之一：模特是鲁克丽希娅·布提，一个年轻的见习修女，后来成为这位放荡不羁的修士的众多情人之一。鲁克丽希娅的形象还出现在了利皮另一幅人物众多的《圣母加冕》（Coronation of the Virgin）中，她是站在右边最显著的位置向外注视的年轻妇女。利皮本人手托下巴，在画面的左边望着她。他们的儿子**菲利皮诺**·的《奥托祭坛画》（Otto Altarpiece）——其被收藏于此的数件作品之一，是小利皮更为忧郁风格作品的典型代表。

波拉约洛兄弟和波提切利（The Pollaiuolo brothers & Botticelli）

利皮伟大的学生，波提切利，被收藏于**展室 9** 中的夺人眼球的作品是《坚忍不拔》（Fortitude）一系列基本原则和神学美德作品之一也是他非常早期的作品。其余的系列由**皮耶罗·德尔·波拉约洛**创作，他的兄弟安东尼奥（主要是一名雕刻家）在《圣文森特、圣詹姆斯和圣尤斯塔斯》（Sts Vincent, James and Eustace）的创作中帮助了他，这也是他们最成功的一次合作。

在合并的**展室 10~14** 里，收集了**波提切利**最好的作品。《春》（Primavera）中的人物身份

十分明显：右边是西风之神泽费罗斯，纠缠着春神克罗莉丝，她随后化身为画中位于她左侧的花神费罗拉，怀孕的春女神；维纳斯站在中间，美惠三女神（华美、贞淑、欢愉）在她的左侧，她们是爱神丘比特的目标，画面的最左边，墨丘利挡住了冬天的云。然而，画家想表达什么意思使后世的学者猜测了几十年，大多数人的观点是它似乎说明了维纳斯的胜利，美惠三女神是她的美丽的化身而花神代表富饶。

《维纳斯的诞生》（Birth of Venus）就没有这么晦涩了：这位女神诞生于海中的泡沫，画中的情节和形象塑造源自美第奇宫廷御用诗人波利齐阿诺的长诗。

波提切利虔诚的宗教主题画作同样非常精彩，《三博士来朝》通常被认为等同于一座画廊的梅第奇家族肖像画：科西莫·德·梅第奇是第一位国王，他的儿子乔凡尼和皮耶罗是另外两个国王，高贵的洛伦佐在左侧远方，而他的兄弟朱利亚诺以一个侧着脸的黑发年轻人形象位于右边；只有科西莫的形象基本确定，还有波提切利本人，身着黄袍站在画面右侧。在生命的后期，波提切利受萨沃纳罗拉的教导影响，将创作限制在宗教主题和道德寓言，风格也变得越发激烈。对比《圣母颂》（Madonna of the Magnificat）的轻松优雅和《阿佩莱斯的诽谤》（Calumny of Apelles）生硬躁动可以很明显感受到这种转变。

这个展室内也有其他大家的杰作，远离墙壁的《牧羊人的朝拜》（Adoration of the Shepherds）出自与波提切利同时期的弗兰德人雨果·凡·德·胡斯，由梅第奇在布鲁日的代理人塔玛索·波尔蒂纳里于1483年带到了佛罗伦萨，为该城的艺术家提供了一个北欧现实主义风格油画的大规模示范。

达·芬奇到曼泰尼亚（Leonards to Mantegna）

展室15的作品回溯了**列奥纳多达·芬奇**的形成发展，他的与众不同的格调最初出现在其师父韦罗基奥的《基督受洗》（Baptism of Christ）中：那个沉思天使的侧脸由这位18岁的学徒创作，同样出自他手的还有背景中有薄雾的风景。同时达·芬奇还创作了大量耶稣画像。相似的柔和的山脉和远方的流水出现在达·芬奇晚些时候创作的《天使报喜》（Annunciation）一画中，画中一束漫射光落在了一个场景之上，所有东西都用一个科学家的精度被描绘。与《天使报喜》的风采不同，草图《三博士来朝》被达·芬奇于1482年初离开佛罗伦萨前往米兰时放弃——画中幼年期的耶稣仿佛旋涡的中心，把其他所有形象都吸引到了他的身边。房间中的其他空间都用于展示拉斐尔的老师**佩鲁基诺**的作品。

展室18，八边形的特里布纳（Tribuna），容纳着梅第奇家族最重要的古典雕刻收藏——如《梅第奇的维纳斯》（Medici Venus），但也有一些**布龙齐诺**的迷人肖像画、以瓷器为主题的油画和**安德里亚·德尔·萨尔**托轻佻的《少妇画像》（Portrait of a Young Woman）。

侧楼的最后一部分是匆匆拼凑的来自佛罗伦萨以外的文艺复兴时期油画。**西诺雷利、佩鲁基诺**和**皮耶罗·德·科西莫**是**展室19**的主要艺术家；在他们之后是一个专门献给**克拉纳赫、丢勒**及其他德国艺术家的展室。接着的下一个展室体现的是乌菲齐收藏的威尼斯非凡的油画作品，包括**乔凡尼·贝里尼**难以理解的《神圣寓言》（Sacred Allegory）和三幅属于乔尔乔涅的作品。**展室22**有一组北欧油画，包括**荷尔拜因**一些华丽的肖像画，如著名的《理查德·索斯维尔爵士》（Sir Richard Southwell）和一幅自画像，以及**汉斯·梅姆林**的作品。下一个展室可欣赏到柯勒乔的一幅三联画和**曼泰尼亚**的一系列作品，包括《洞中圣母》（Madonna delle Cave）。

米开朗琪罗、风格主义和提香（Michelangelo,Mannerism & Titian）

走过俯瞰阿尔诺河的短走廊中堆放的雕像，**展室25**的主要看点是**米开朗琪罗**的《多尼圆形画》（Doni Tondo），是他唯一一幅接近完成的架上绘画。隔壁展室中有安德里亚·德尔·萨尔托放荡的《哈比圣母》（Madonna of the Harpies）和大量拉斐尔的作品，包括他的自画像、可爱的《金翅鸟圣母》（Madonna of the Goldfinch）和《教皇利奥十世、红衣主教朱里奥·德·梅第奇和路易吉·德·罗西》（Pope Leo X with Cardinals Giulio de' Medici and Luigi de' Rossi）。米开朗琪罗的圆形画采用的扭曲的姿态和致命性的色彩对16世纪的风格主义画家造成了巨大影响，从**罗蒂·菲伦蒂诺**的《摩西对抗叶忒罗的女儿》（Moses Defending the

Daughters of Jethro）可以明显看出。菲伦蒂诺是风格主义画派的代表人物，他的作品悬挂在**展室 27** 内，同样收藏在该展室的还有布龙齐诺及其养父蓬托莫的主要作品。

展室 28 由 16 世纪另一位重要画家——**提香**的作品主宰，展示了他的 10 幅油画。《花神》（Flora）和《马耳他的骑士》（A Knight of Malta）都极为出色，但是大多数人的注意力都会被《乌尔比诺的维纳斯》（Urbino Venus）吸引——这是文艺复兴时期的所有裸体画中最有挑逗性的，被马克·吐温描述为"世界上最邪恶、最堕落、最下流的图画"。接下来是少量 16 世纪艾米利亚学派的油画作品，集中于**帕尔米贾尼诺**的作品之上，他的《长脖子的圣母》（Madonna of the Long Neck）是风格主义的突出代表。**展室 31~34** 主要为 16 世纪艺术家的作品的一个混合（留意埃尔·格列柯的画作）和来自威尼斯和威尼托的一些杰作，包括**莫罗尼、丁托列托、保罗·委罗内塞**和**洛伦佐·洛托**的作品。

17 世纪和 18 世纪（Seventeenth & Eighteenth Centuries）

乌菲齐的 17 世纪艺术收藏在**展室 41~45** 里。**展室 41** 主要是来自**凡·代克**和**鲁本斯**的重要作品，后者的《伊莎贝拉·勃兰特》（Portrait of Isabella Brandt）是这里最精美的油画作品。然而，最具压倒性气质的是巨大的《伊夫里战役中的亨利四世》（Henry IV at the Battle of Ivry）和《亨利四世凯旋进入巴黎》（The Triumphal Entry of Henry IV into Paris），亨利与玛丽·德·梅第奇的婚姻是其与佛罗伦萨的纽带；这两幅作品陈列在庄严的新古典主义风格的尼俄伯室（Niobe Room）内。在美术馆的这个部分，你应该还可以看到一些**伦勃特**、**戈雅**、**圭尔奇诺**、**卡纳莱托**、**提埃波罗**和**夏尔丹**的极好的作品，但博物馆计划把非意大利艺术家作品移到楼下的新房间。

现在，新画廊用于临时展览并用作 17 世纪意大利艺术的一处陈列橱。来自萨尔瓦多·罗萨、卢卡·焦尔达诺和阿特米西亚·简提列斯基的生动画作令人印象深刻。但首席天才人物是**卡拉瓦乔**，这里展出了他大胆尝试的《美杜莎》（Medusa）（画在一枚盾牌上）、自鸣得意的《酒神巴克斯》（Bacchus），以及残酷到令人握住喉咙的《以撒的献祭》（Sacrifice of Isaac）。

巴杰罗（Museo Nazionale del Bargello）

Via del Proconsolo 4 · 周二至周六 8:15-13:50，每月的第二个和第四个周日和每月的第一个、第三个和第五个周一闭馆 · €4，特殊展览收费更高 · Ⓦ uffizi，Firenze.it

巴杰罗博物馆既是一座突出的雕刻品博物馆，也有一批实用艺术类展品，位于大教堂与韦基奥宫中间的 Proconsolo 大街上令人畏惧的巴杰罗宫（Palazzo del Bargello）内。该宫殿于 1255 年建造，并很快成为主要地方官员的办公室。大量犯罪分子在这里被审问、宣判和执行死刑。该建筑在 16 世纪获得了现在的名字，来自常驻于此的 bargello（警察局局长）。

庭院和第一层

从售票处出发，你将进入美丽的哥特式**庭院**，由执政官的盾形纹章装饰，还有**阿曼那提**创作的 6 个寓言人物。在庭院台阶脚下是**米开朗琪罗之室**（Michelangelo Room），收藏着他的第一个主要雕塑，一个喝醉了的酒神巴克斯形象，那是他在 22 岁时雕刻的，也就是他完成罗马伟大的《圣母怜子》的前一年。米开朗琪罗的风格很快发展为不招摇的名家风范，正如温柔的《圣母子》（Tondo Pitti）所体现的，而其晚期粗犷且极具表现力的代表作为方下巴的《布鲁斯特半身像》（Bust of Brutus）。米开朗琪罗的追随者及其同时代艺术家的作品就在附近，**切利尼**的《科西莫一世半身像》（Bust of Cosimo I）和**詹波隆纳**的《墨丘利》（Mercury）是其中最著名的代表。

上层

在庭院楼梯顶上，**凉廊**已经转变成一个大型鸟舍，以容纳詹波隆纳的青铜鸟，从梅第奇家族位于卡斯泰洛的别墅拿到这里。在邻近的多纳泰罗沙龙（Salone di Donatello）里，该艺术家错综复杂的哥特式风格的痕迹在他的雕刻品《大卫》（David）的衣饰中体现得很明显，该雕刻靠左墙放置。但警惕、紧张的《圣乔治》（St George）并没有陈旧的感觉，仅在

9

《大卫》完成 8 年后雕刻，用于圣弥额尔教堂军械士行会的礼拜堂，并安置在这里的一个原始壁龛的复制品中。前面站立的是多纳泰罗性别模糊的青铜像《大卫》，铸造于大约 1435 年，是字古典主义与来第一座独立式裸体雕像。奇异且充满喜悦之情的塑像《埃莫 / 阿提斯》（Amor/Attis）大约作于 1440 年，而他惊人地生动的半身像《尼科洛 · 达 · 乌扎洛》（Niccolò da Uzzano）体现了画家对肖像画创作的喜爱。**鲁卡 · 德拉 · 罗比亚**不太复杂的人文主义体现在四散在墙附近的上釉的赤陶圣母像中。而多纳泰罗的老师**吉贝尔蒂**，由他的浮雕《以撒的献祭》为代表，这也是他在洗礼池门的竞争中赢得胜利的作品。**布鲁内莱斯基**相同主题的作品在附近展览。这一层其余地方大部分被一批**欧洲和伊斯兰实用艺术品**占据，水准极高，以至于它们本身就可以构成一个引人入胜的博物馆。此外这一层还展有来自拜占庭和中世纪法国的雕刻得使人眼花缭乱的**象牙**工艺品。

雕刻展览在下面一层继续，在那里，你将发现**德拉 · 罗比亚**家族极好的作品，那是意大利文艺复兴时期小型铜像最出色的汇集（充分证明了詹波隆纳在桌面尺寸雕塑上的精湛技艺）。此外，还有两个主要专用于文艺复兴时期半身像的展室，包括韦罗基奥、弗朗西斯科 · 劳拉纳和米诺 · 达 · 费埃索华丽的肖像画。

伽利略博物馆（Museo Galileo）

Piazza Giudici 1 · 周一和周三至周日 9:30~18:00，周二 9:30~13:00 · € 9 · museogalileo.it

在佛罗伦萨从其艺术最高点衰落后很长时间，该城市的智力名誉由其科学家保持。大公费迪南德二世和他的兄弟莱奥波尔多都曾与**伽利略**一起学习，并于 1657 年创办了试验学院（Accademia del Cimento），而这个学院制造和获得的仪器组成了极好的**伽利略博物馆**的核心。它靠近河，在朱迪奇广场（Piazza dei Giudici）上。**一楼**特色是时钟和测量仪器（诸如美丽的阿拉伯古代天体观测仪），以及一个巨大的浑天仪，由费迪南德一世制造，以证明哥白尼的日心说的谬误。伽利略曾使用过的一些仪器也在这里展出，包括他发现木星的 4 颗卫星使用的镜头。上面一层是所有种类的制造精巧的**科学和机械设备**，其中几个为了证明物理学基本定律而建造（2012 年新增了一个交互体验区，用来说明博物馆许多展品的功能作用）这里还展出有几十个时钟计时器；而医学部分充满使人惊叹的外科仪器和用于产科教学的蜡制解剖学模型。

市中心西部（Western City Centre）

中央佛罗伦萨的几条街道保留了其中世纪特性，特别是领主广场西边一点的区域。形成了这一区域的大门的是**新市场**（Mercato Nuovo），其纪念品货摊是该城最繁忙的。通常你还会看见一小群人在称为 Il Porcellino 的青铜野猪附近聚集，试图让一枚硬币从该动物的嘴巴落下，并通过它头下的铁格子而获得好运。

达万扎蒂宫博物馆（Museo di Palazzo Davanzati）

Via Porta Rossa 13 · 周二至周日 8:15~13:50，加每月的第二和第四个周一，相同时间 · € 2 · 参观者可以无限制进入第二层，在 10:00、11:00、12:00 可以参观第 3 和第 4 层，并必须亲自或电话预订 · 055 238 8610 · uffizi.firenze.it

为了更多沉浸于中世纪佛罗伦萨的世界，你应该参观一下 14 世纪的**达万扎蒂宫**。现在它是**达万扎蒂博物馆**（Museo Davanzati）。这所巨大的建筑主要以中世纪风格装饰，利用 14~19 世纪的家具，从佛罗伦萨各个博物馆搜集而来，最主要的是巴杰罗。

富有的达万扎蒂家族 1578~1838 年一直拥有这里，他们的盾徽在正立面上还看得见，门廊里有令人印象深刻的族谱图。楼上是几个有壁画的房间——包括**鹦鹉房**（Sala dei Pappagalli）和**孔雀卧室**（Camera dei Pavoni）——房间特别壮丽，是对在该建筑内日常生活的一些有趣的再现，在这里你可以看到满是亚麻制品的箱子摆在卧室里，而零乱的日常器具、工具、织布机和手纺车在第四层的厨房里。在第二层还有精美的蕾丝和陶瓷制品。

圣三一教堂（Santa Trinità）

Piazza Santa Trinità · 周一至周六 8:00~12:00、16:00~18:00，周日 16:00~18:00 · 免费

Porta Rossa 街在圣三一广场（Piazza Santa Trinità）终止，它靠近该城最时髦的大桥——

圣三一桥（Ponte Santa Trinità）。1944年纳粹分子在撤退时炸毁了这座桥，后人只能一块石头一块石头地将之重建。圣三一广场上耸立着**圣三一教堂**（Santà Trinità church），它在11世纪建立，渐渐形成混合式风格，哥特式内饰与布翁塔伦蒂的1594年的风格主义外观形成对比。内部最值得注意的是吉尔兰达约的壁画《圣方济生平》（Life of St Francis），位于**萨塞蒂礼拜堂**（Cappella Sassetti）里。这些壁画之所以出名，既因为对15世纪佛罗伦萨的描绘，也因其表现的主题——梅第奇家族成员的肖像。

托纳波尼街（Via de' Tornabuoni）

最近几年，**托纳波尼街**以其附近的斯特罗齐广场（Piazza Strozzi）已经被高端设计师商店垄断，包括Versace、Cartier、Armani、Prada、Cavalli、Pucci、Gucci和Ferragamo等。也有人感到很痛惜和沮丧，因为他们认为佛罗伦萨的特性正在被不断入侵的大品牌腐蚀。不过，上文中的最后4个品牌都是在佛罗伦萨起源的。托纳波尼街上耸立巨大的**斯特罗齐宫**（Palazzo Strozzi），那是最后的、最大的，也最普通的佛罗伦萨文艺复兴时期宫殿。为了建造斯特罗齐宫，菲利波·斯特罗齐购买并推翻了十几座别墅以便为朱利安诺·达桑加罗的设计（1536年）安排地方。现在它由斯特罗齐基金会管理，已经成为著名艺术展的地点。此外，它还有一家很好的咖啡馆。

后来，佛罗伦萨一些其他富豪决定要建造比斯特罗齐宫更好的建筑。15世纪40年代，该城最富有的商人之一（也是一名受尊重的学者）乔凡尼·鲁切拉伊，决定委托莱昂·巴蒂斯塔·阿尔贝蒂建造一所新房子。结果产生了**鲁切拉伊宫**（Palazzo Rucellai）（Via Vigna Nuova 18）离斯特罗齐宫步行仅2分钟的路。它是佛罗伦萨第一所遵循古典建筑规则的宫殿。附近的圣庞加爵教堂（San Pancrazio）已经被转变成极好的**圣马力诺·马里尼博物馆**（Museo Marino Marini）（周一和周三至周六10:00~17:00；€4），是这位意大利20世纪最重要雕刻家之一的一个丰富展示。

诸圣教堂（Ognissanti）

Borgo Ognissanti · 教堂：周一至周六7:30~12:30、16:00~20:00，周日9:00~13:00、16:00~20:00 · 餐厅：周一、周二和周六9:00~12:00 · 免费

诸圣教堂坐落在奥尼桑蒂区（Borgo Ognissanti）从托纳波尼街往西步行5分钟即可到达。在中世纪，它是一个重要的布匹生产基地，同时也是佛罗伦萨经济的基础。教堂巴洛克式正立面不是非常有趣，但内饰却耐人寻味。在右边第二个圣坛上是基尔兰达约的壁画《怜悯圣母》（Madonna della Misericordia），挤在圣母与戴黑斗篷的人之间的年轻的脸庞据说是亚美利哥·韦斯普奇的，后来他扬帆起航，发现了以他的名字命名的美洲新大陆。走过这个壁画，在正殿的对面是**波提切利**的《圣奥古斯丁》（St Augustine）和基尔兰达约的《圣杰罗姆》（St Jerome），都绘制于1480年。同年，基尔兰达约还在**餐厅**墙上绘制了田园诗般的《最后的晚餐》（Last Supper）。你可以通过回廊到达，从教堂左边进入。参观时不要错过悬挂在教堂左十字翼部的《耶稣受难像》（Crucifix），它在经过7年的修复后终于在2010年对公众开放，目前人们确定这是**乔托**所做。

新圣母教堂（Santa Maria Novella）

Piazza Santa Maria Novella · 周一至周四9:00~17:30，周五11:00~17:30，周六9:00~17:00，周日13:00~17:00 · €3.5

近年经过整修的**新圣母广场**（Piazza Santa Maria Novella）上，由阿尔贝蒂为多明我会的**新圣母教堂**设计的大理石外观是该城最吸引人的东西之一。教堂内部特意设计的庞大空间使传教士能对尽可能多的人进行布道，并且布满了大师杰作，尤其是**马萨乔**1427年绘制的非凡的壁画《三位一体》（The Trinity；位于走廊），是严格使用透视画法和古典均衡的最早作品之一。附近还有乔托的《耶稣受难像》，一幅完全自然主义的乔托早期作品（约1288~1290年），悬挂在其应在的位置——引人注目地高挂于正殿之上。

菲利皮诺·利皮为**菲利波斯特罗齐礼拜堂**（Cappella di Filippo Strozzi）画的壁画（就在高坛右边）是对古典遗迹的一个富于幻想的作品，其中，叙述（关于使徒圣菲利波的生活）似乎常常处在第二位。在开始该计划前，费里皮诺在罗马花了一些时间，而这件作品显示出一位考古学家被古老的罗马文化迷住了。作为对15世纪佛罗伦萨生活的一个记录，没有哪个

系列的壁画比**托纳波尼礼拜堂**（Cappella Tornabuoni）内高高的圣坛后面由**多梅尼科·基尔兰达约**绘制的这一套更迷人。这套壁画受乔凡尼·托尔纳伯尼委托创作，这也解释了为什么托尔纳伯尼家族的某些女士会出现在画面中。**布鲁内莱斯基**的《耶稣受难像》——一般猜想它是作为对多纳泰罗在圣十字教堂的粗野同主体作品的一个回应悬挂在贡迪礼拜堂（Cappella Gondi）里，在高坛左边。在教堂左十字形翼部尽头是加高了的**斯特罗齐礼拜堂**，由纳尔多·迪·奇奥内绘制的壁画（14 世纪 50 年代）已褪色，包括一整堵墙就但丁的《地狱篇》（Inferno）的栩栩如生的诠释。纳尔多的兄弟安德里亚（更多被称为**奥尔卡纳**）的华丽的祭坛装饰是多明我会修士的一个宣传品——显示耶稣同时向圣彼得和圣多马·阿奎奈赐福——后者的等级地位仅次于圣多米尼克。

新圣母博物馆（Museo di Santa Maria Novella）

Piazza Santa Maria Novella·周一和周五至周日 10:00~16:00·€3·Ⓦ museicivicifiorentini.it

更值得关注的油画在教堂左边宽敞的罗马式女修道院建筑，即现在的**新圣母博物馆**里展览。进入**绿色庭院**（Ghiostro Verde）时，你会发现里面主要是**保罗·乌切洛**的《创世记的故事》（Stories from Genesis）及他的工作坊。离开这个修道院是**西班牙礼拜堂**（Cappellone degli Spagnuoli），在托莱多的埃莉诺保留这里并用西班牙风格改建后得到了现在的名字。礼拜堂内由安德里亚·迪·费伦泽绘制的一套壁画，对天主教会的胜利进行了全面描绘，被罗斯金描述为"意大利最高贵的图示哲学作品"。左墙描述《神圣智慧的胜利》（Triumph of Divine Wisdom）：多马·阿奎奈坐在王座上，圣母和使徒站在他的上方，被长着翅膀的力天使和《圣经》中的著名人物环绕。更壮观的右墙描述着《教堂的胜利》（Triumph of the Church），包括佛罗伦萨大教堂，那是在其真正完成前 80 年想象出来的场景。

北部城区中心（Northern City Centre）

大教堂以北和火车站以东的繁忙区域集中于佛罗伦萨的主要食物市场——巨大的**中央市场**（Mercato Centrale）（7 月和 8 月周一至周六 7:00~14:00，9 月至次年 6 月周一至周五 7:00~14:00，周六 7:00~17:00）。在该市场里面，肉铺、杂货商店、内脏摊、蔬菜水果摊、意大利面摊和酒吧聚集在一个屋顶下，价格比你在别处发现的都要低。周围是一个狂热的**场外市场**（每天 8:30~19:00），挤满了货摊，出售皮革包、腰带、衣服和鞋等商品。

圣洛伦佐教堂（San Lorenzo）

Piazza San Lorenzo·周一至周六 10:00~17:30，周日 13:30~17:30（11 月至次年 2 月周日关闭）·€3.5，与劳伦齐阿纳图书馆的联票€6·Ⓦ operamedicealaurenziana.it

圣洛伦佐教堂自称为佛罗伦萨最古老的教堂，建于4世纪，现存建筑是在1420年修复的。在长达 3 个世纪的时间里，圣洛伦佐一直是该城的大教堂。尽管米开朗琪罗和其他几个建筑师努力为圣洛伦佐的正立面提出了一个方案，但外部裸砖一直未被覆盖；也成为布鲁内莱斯基设计的大气古朴的教堂内部的一个鲜明前奏。该教堂的内饰是最早的文艺复兴时期教堂设计之一。有**多纳泰罗**的两个令人惊异的**青铜讲道坛**。在浓密的浮雕覆盖下，主要场景围绕耶稣被钉上十字架前后的故事展开，这些是该艺术家最后的作品，并由他的学生完成。附近，圣坛台阶脚下，一个大的五彩缤纷的大理石盘标志着多纳泰罗的主要赞助人科西莫·德·梅第奇的坟墓。多纳泰罗（也埋葬在这里）的更多作品装饰了美丽的**旧圣器收藏室**（Sagrestia Vecchia），它在教堂左十字形翼部那边。

梅第奇—劳伦奇阿纳图书馆（Biblioteca Medicea-Laurenziana）

Piazza San Lorenzo·周一、周三、周五和周六 9:30~13:30，周二和周四 9:30~17:30·€3，或与圣洛伦佐教堂的联票€6·Ⓦ operamedicealaurenziana.it

教堂正面左边有一个门通向**梅第奇—劳伦奇阿纳图书馆**。那是人们为收集科西莫和洛伦佐·德·梅第奇的宝贵手稿创建一个合适而宏伟的建筑。罗马教皇克莱门特七世，即洛伦佐的侄子，在 1524 年要求米开朗琪罗设计一座新图书馆。图书馆的 Ricetto，或称门廊（1559~1571 年），是风格主义建筑的一个革命性成果并以矛盾的设计为乐。这里的支架什么也不支称，而圆柱沉入墙内而不是突出的，而台阶的一段竟如此之宽，以至于它几乎充满整

个房间。从这个古怪的空间出发，有时可以允许你进入安静的阅读室。这里，几乎所有东西都是米开朗琪罗的作品，甚至包括镶嵌书桌。

梅第奇礼拜堂（Cappella Medicee）

周二至周六 8:15-16:50，加每月的第一、第三和第五个周日和每月的第二和第四个周一，相同时间 · €6 · ⓦ operamedicealaurenziana.it

米开朗琪罗最著名的一些作品在圣洛伦佐教堂的**新圣器收藏室**（Sagrestia Nuova）里，它是**梅第奇礼拜堂**的一部分。到礼拜堂的入口在圣洛伦佐教堂后部附近，从 Madonna degli Aldobrandini 广场上直接进入低拱状的**地下墓室**，那是不太重要的梅第奇族人最后安息的地方。在跟着游客排成纵队穿过地下墓室后，你就可以攀到**王子礼拜堂**（Cappella dei Principi），这是一个黑暗的、铺着石头的八边形大厅，作为科西莫一世和他的祖先的一座陵墓建造。这里的环境略显恐怖且不美观，但它是该家族投资的最昂贵的建造项目。

此外，有一条走廊通向**新圣器收藏室**，它由米开朗琪罗于 1520 年开始建造并打算作为对布鲁内莱斯基在圣洛伦佐教堂内的旧圣器收藏室的赞颂和颠覆。建筑学专家对其壁龛和其他类似精妙设计大为赞叹，但你更可能被吸引到神话般的**梅第奇坟墓**，它们也由米开朗琪罗雕刻。左边是**洛伦佐之墓**（Tomb of Lorenzo），里面埋葬着乌尔比诺的公爵，即洛伦佐 · 伊尔 · 马格尼菲科的孙子。对面是**朱利安诺之墓**（Tomb of Giuliano），里面埋葬着内穆尔的公爵，即洛伦佐 · 伊尔 · 马格尼菲科最年轻的儿子。他们的肖像雕塑原计划面对他们盛大的坟墓矗立，这是两位梅第奇，他们需要名望和荣誉；米开朗琪罗却在这里雕刻了平静的《圣母子》（Madonna and Child），这是他雕刻的最后一尊圣母形象，也是最感人的一个。现在，两边站立的是《科斯马斯》（Cosmas）和《戴米恩》（Damian），他们是医生（medici）的守护神，也是梅第奇王朝的守护神。

梅第奇—里卡尔迪宫（Palazzo Medici-Riccardi）

Via Cavour 1 · 9:00-18:00；周三关闭 · €7 · ⓦ palazzo-medici.it

在圣洛伦佐广场东北边坐落着**梅第奇—里卡尔迪宫**，由米开罗佐于 15 世纪 40 年代为科西莫 · 德 · 梅第奇建造。在 1 个多世纪的时间里，它一直是梅第奇的主要住所。以其重乡村化的外部，这个巨大的宫殿是诸如碧提宫和斯特罗齐宫等宫殿的原型，但 17 世纪被其新业主里卡尔迪家族大大改造，他们在科西莫一世搬出后接管该建筑。在米开罗佐最初的方案中，只有庭院和楼上的**礼拜堂**保持完整。礼拜堂的内部覆盖着极为辉煌、极为详尽的壁画《东方三博士的行进》（The Procession of the Magi），由贝诺佐 · 戈佐利在大约 1460 年绘制。这里一次只允许 10 人观看，每 5 分钟一批，因此，排的队很长。

在参观礼拜堂后，你可以参观**里卡尔迪公寓**（Riccardi apartments），包括华丽的查理八世厅（Sala di Carlo Ⅷ）和卢卡 · 乔尔达诺厅（Sala di Luca Giordano）。在一个镀金且有镜子的走廊上，有卢卡 · 乔尔达诺浮夸的天花板壁画《梅第奇的神化》（The Apotheosis of the Medici），画面显示科西莫三世和他的儿子吉安 · 加斯托内（1737 年死亡），最后的男性梅第奇。在附近房间里是费拉 · 菲利波 · 里皮的《圣母子》（Madonna and Child）。

在庭院那边，**大理石博物馆**（Museo dei Marmi）中保存着里卡尔迪的雕刻，还有一个多媒体室向人们解说礼拜堂壁画的历史。

学院美术馆（Accademia）

Via Ricasoli 66 · 周二至周日 8:15-18:50 · €6.5，但在有特殊展览时更高 · ⓦ uffizi.firenze.it

欧洲第一所绘画学院由布龙奇诺、阿曼那提和瓦萨里于 16 世纪中叶在 Ricasoli 大街上的圣洛伦佐教堂东北部建立。1784 年，大公彼得罗 · 莱奥波尔多创建了邻接的**学院美术馆**（Galleria dell'Accademia），它有一批令人印象深刻的油画，特别是 14~16 世纪初的佛罗伦萨祭坛装饰。然而，最吸引人的是世界最著名的雕刻之一：**米开朗琪罗**的《大卫》。

《大卫》（David）

1501 年，《大卫》受大教堂博物馆委托创作以祈求佛罗伦萨获得自由，不受外部控制（尽管其敌人有优势力量），并且反映近期佛罗伦萨从萨沃纳罗拉和梅第奇的解放。《大卫》

是一个无与伦比的技术创举，雕刻它的大理石为艺术家带来了很大困难，给人印象非常深刻。4米宽大的石头，上面布满各种浅细的裂缝，在40年前就已经从卡拉拉费力找到。几位艺术家曾经尝试雕刻，包括奥古斯丁·迪·杜乔、安德里亚·圣维诺和达·芬奇。在其他人失败后，米开朗琪罗成功了，于1504年完成了作品，当时他年仅29岁。

当他们委托米开朗琪罗完成雕刻任务时，在大教堂博物馆的中心就有一尊大雕像，它高高地放在大教堂的正面。不过，米开朗琪罗完成的《大卫》雕像甚至比他们想象的还要大，因此，在中心位置取而代之的是当然是《大卫》，而原有雕像被放在了第一层，在领主广场内。《大卫》一直保持在户外环境中，暴露于自然环境，直到1873年被送到学院美术馆，当时，它已经失去了镀金头发和胸前的镀金带。《大卫》现在占据了一个特殊建造的凹室，由1991年建造的一个玻璃屏障保护——因为它的一个脚趾曾经被一个艺术家用锤子打破。由于拥有巨大的头和瘦长的手臂，《大卫》对于一些人来说看上去像一个恐怖的青少年，而其比例在它最初构想的环境里是合适的，因为它放在户外时处在一个更高的高度和离公众更远的地方，十分适合远眺观赏。但《大卫》现在被摆放在这个窄小的礼拜堂空间里，有些比例就显得不太和谐了。

《奴隶》(The Slaves)

米开朗琪罗曾经把雕刻的过程描述为从石头里面解放塑造，这个理念似乎已由排满前往《大卫》的通路两边的未完成的**《奴隶》**来体现。他的创作程序在这里清楚地示范着，先像制作深浮雕一样切割雕塑，然后释放三维图形，常常是他的助手根据师父的铅笔标记完成最初的操作，因此，可以说米开朗琪罗自己的凿子从未真正接触这些石头。它们于16世纪20年代~30年代雕刻，这些有力的创造打算用于罗马教皇朱利叶斯二世的坟墓。但在1564年，艺术家的侄子把它们献给了梅第奇，他把它们放置在波波利花园的洞穴里。

圣马可博物馆（Museo di San Marco）

Piazza San Marco・周一至周五 8:15~13:50，周六和周日 8:15~16:50，但每月的第二个和第四个周一和第一个、第三个和第五个周日关闭・€4・ⓦ uffizi.firenze.it

圣马可广场（Piazza San Marco）的一整边都被多明我会的女修道院和圣马可教堂占据，前者现在是**圣马可博物馆**。在15世纪30年代，该女修道院是科西莫·德·梅第奇最慷慨的赞助的接受者。科西莫委托米开罗佐对该建筑进行扩建，并在这里建造了一个巨大的公共图书馆。具有讽刺意味的是，该女修道院在该世纪后期成为对抗梅第奇的中心。从1491年开始，萨沃纳罗拉优先于圣马可。同时，在米开罗佐改建和扩大该女修道院时，其墙由其男修道士之一，**安吉利科**修士来装饰。安吉利科是一名画家，在他看来，中世纪简单的信念与文艺复兴时期的复杂风格同属一个系列。**佩莱格里尼收容所**（Ospizio dei Pellegrini）收藏有大约20幅安吉利科的油画，大多数来自佛罗伦萨其他教堂，最著名的作品是显赫的**《天使报喜》**（Annunciation），在主楼梯的顶点。楼上是44个微小的**宿舍单元**，每个都有安吉利科本人或其助手创作的壁画。

孤儿院（Spedale degli Innocenti）

Piazza Santissima Annunziata・每天 10:00~19:00・€4・ⓦ istitutodeglinnocenti.it

圣马可的东边是美观的**圣母领报广场**（Piazza Santissima Annunziata），其气氛由布鲁内莱斯基的**孤儿院**决定。它在1445年作为欧洲第一家育婴医院开业，并且与一个孤儿院合并。鲁卡·德拉·罗比亚用襁褓包着的婴儿的陶瓷小圆形浮雕足以宣告该建筑的功能。这个女修道院，集中于两个美丽的回廊上，现在还收藏着混杂的佛罗伦萨文艺复兴时期艺术品，包括鲁卡·德拉·罗比亚最娇媚的圣母像之一和基尔兰达约的一幅意外迭起的《三博士来朝》（Adoration of the Magi）。

圣母领报教堂（Santissima Annunziata）

Piazza Santissima Annunziata・每天 7:00~12:30、16:00~18:30，周日还有 20:45~21:45・免费

圣母领报教堂是圣母玛利亚会修士团体的母教堂，由7位佛罗伦萨贵族于1234年出资建立。在14世纪，一位修士艺术家留下一幅没有完成的圣母玛利亚的不可思议的肖像，据

称该画将由一个天使来完成。它吸引了众多的朝圣者蜂拥而来，以至于梅第奇委托**米开罗佐**在15世纪后半叶重建该教堂，以容纳更多朝拜者。在米开罗佐为教堂建造的Chiostro dei Voti回廊里，有一些美丽的壁画，主要在16世纪初绘制，包括**蓬托莫**的一幅《玛利亚访亲》(Visitation)和**安德里亚·德尔·萨尔托**的一系列油画。在教堂里面，不可思议的油画珍藏在左边的一个巨大的礼拜堂里。继续往前，在第二个小礼拜堂里，可以看到安德里亚·德尔·卡斯塔尼奥的一幅引人注目的壁画《神圣的三位一体和圣杰罗姆》(Holy Trinity and St Jerome，1454年)。隔壁的Chiostro dei Morti回廊安德里亚·德尔·萨尔托的《萨科的圣母》(Madonna del Sacco)而值得一看，绘制在连接回廊到教堂的左十字形翼部的门上。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Via della Colonna 36 · 周二至周五 8:30-19:00，周六和周日 8:30-14:00 · €4 · ⓦ firenzemusei.it/archeologico

在Colonna街上与圣母领报教堂相对的另一侧，**考古博物馆**容纳了北意大利同类型最好的收藏品，吸引着大批游客，对于他们来说，文艺复兴时期是佛罗伦萨魅力的开始和结束。现在该建筑进入长期修缮工作中，因此，你的参观可能会被中断。

博物馆最大的吸引力来自其**伊特鲁里亚**文物（很多由梅第奇家族遗赠），主要是两尊杰出的青铜雕刻——《演说者》(Arringatore)和《喀迈拉》(Chimera)，一个狮头、羊身、蛇尾的吐火女怪，在公元前4世纪制作。**埃及藏品**主要以一种有点乏味的方式展示；但在最近的修缮后顶层的展示环境已大大改善，主要用于展览**希腊和罗马藏品**。数量巨大的希腊花瓶藏品中的明星展品是巨大的佛兰索瓦陶瓶(François Vase)，一件制造于公元前6世纪的双耳喷口罐，1844年发掘于丘西附近的伊特鲁里亚坟墓之中。其他吸引人的展品包括名为Torso di Livorno，实物大小、未完成的青铜马头，曾经是梅第奇宫花园内的一大特色；两尊美丽的公元前6世纪的希腊雕塑；被称为Idilono di Pésaro的青年男子铜像，一般被认为是对希腊雕像的罗马复制品，可追溯至公元前100年。

市中心东部（Eastern City Centre）

圣十字区是中央佛罗伦萨东部的中心。在1966年11月4日前，它是该城人口最密集的地区之一。当时，阿尔诺河决堤，对于这片地处低势的地区造成了灾难性后果，当时该地区挤满了房屋和小商店。在随后几年里，很多居民永久搬出，而现在，除了在洪水中幸存的更传统的商行外，还有了数量日益增多的酒吧和餐馆。**圣十字广场**，该城最大的广场之一，传统上用于典礼和节庆活动，还用于Calcio Storico，这是在该城四个地区之间进行的足球比赛。比赛在6月举行，决赛在6月24日。比赛的特点是不可思议的规则和惊人的激烈程度，其比赛规则最近已经修改。通常情况下，比赛中可以采取任何处理方法，只要不危及生命都允许使用。

圣十字教堂（Santa Croce）

Piazza Santa Croce · 周一至周六 9:30-17:30，周日 14:00-17:30 · €6，或与博纳罗蒂之家的联票€8.5 · ⓦ santacroceopera.it

在大教堂后，佛罗伦萨两座最丰富的教堂是讲道牧师的两个总部：多明我会修道士占据了新圣母教堂，而圣方济会修士以**圣十字教堂**为基地，它还发展成了托斯卡纳区最显赫的市民的陵墓。在这里已经发现了270多处遗迹，以纪念吉贝尔蒂、米开朗琪罗、阿尔贝蒂、马基雅维里、伽利略和**但丁**等人。尽管但丁实际上埋葬在拉韦纳，他去世的地方，但人们也在这里为他立起了纪念碑。

然而，这里的坟墓不是**圣十字教堂**主要吸引人的东西。这里最值得注意的是东端令人眼花缭乱的礼拜堂，仿佛佛罗伦萨14世纪艺术的一个概览，显示乔托影响的程度和他的追随者的多样性。高坛右边紧挨着它的两个礼拜堂由**乔托**的壁画覆盖：高坛旁边是**巴尔第礼拜堂**(Cappella Bardi)，占主要位置的是圣弗朗西斯的生活场景，而在它旁边的是**佩鲁齐礼拜堂**(Cappella Peruzzi)，有一套描述施洗约翰和福音传道者约翰的生活的壁画。教堂右十字型翼部南边是**巴龙切利礼拜堂**(Cappella Baroncelli)，占主要位置的是西方油画中的第一个夜景画，特达·高迪的《向牧羊人报佳音》(Annunciation to the Shepherds)。教堂左十字形翼部北边，第二个**巴尔第礼拜堂**(Cappella Bardi)容纳着**多纳泰罗**的一个木质《耶稣受难像》——据说

9

被布鲁内莱斯基批评为一个“十字架上的农夫”。

帕齐小礼拜堂(Cappella dei Pazzi)

南走廊内的门通向 Primo Chiostro(主回廊),它的终点矗立着布鲁内莱斯基的**帕齐礼拜堂**。如果说只有一个建筑可以代表文艺复兴早期的精神,那么就是它:在几何学上完美而没有表面上的迂腐,其装饰细节与构思协调值得模仿。门廊浅圆顶的彩饰内层由**鲁卡·德拉·罗比亚**所画,门上的圆形画《圣安德鲁》(St Andrew)同样出自他手;礼拜堂内,罗比亚还制作了蓝白小圆形浮雕《使徒》(Apostles)。

圣十字博物馆(Museo dell'Opera di Santa Croce)

圣十字教堂宽敞的次回廊(Secondo Chiostro)也由布鲁内莱斯基设计,并是佛罗伦萨中心最安宁的地方。**圣十字博物馆**在两个回廊之间,右墙上有一幅**契马布埃**创作,已被损坏的《耶稣被钉上十字架》。它已经成为 1966 年洪灾的象征,当时,6 米高污秽的水汹涌进入教堂,把这件艺术品从其悬挂的地方冲下。也是在这个房间里,有特达·高迪的壁画《最后的晚餐》,多梅尼科·韦内齐亚诺的《圣约翰和圣弗朗西斯》(Sts John and Francis),**多纳泰罗**的巨大的镀金《图卢兹的圣路易斯》(St Louis of Toulouse),为圣弥额尔教堂制作。

博纳罗蒂之家(Casa Buonarroti)

Via Ghibellina 70·周一和周三至周日 10:00~17:00·€6.5,或与圣十字教堂的联票€8.50·Ⓦ casabuonarroti.it

博纳罗蒂之家占据的位置是米开朗琪罗在 1516~1525 年间断续居住的地方,并包含一座漂亮但低调的博物馆,主要收藏为向伟大的人表示敬意创作的作品。两个主要珍品展示在楼上发现:《台阶上的圣母》(Madonna della Scala,约 1490~1492)是米开朗琪罗最早的知名作品,一个精巧的浮雕,雕刻于 16 岁之前。而未完成的《半人马的战斗》(Battle of the Centaurs)在此后不久创作,当时,他居住在梅第奇家里。在邻近一个房间里你将发现米开朗琪罗的木模型(1517 年),用于圣洛伦佐教堂的外观设计。附近是展览的所有雕刻模型中最大的,《河神》(River God)的一个不完整作品(1524 年),用木和蜡制作,打算用于圣洛伦佐教堂的梅第奇礼拜堂。

河南岸:奥特拉诺区(Oltrarno)

游客们往往认为阿尔诺河仅仅是城内建筑物的一个短暂中断,但佛罗伦萨人说它像一条溪谷把城市分开。河的北面是 Arno di quà(“这里”),南面是 Arno di là(“那里”),也称为奥特拉诺,字面意思是“阿尔诺河的远端”。传统上河的南边是一个工匠区,现在奥特拉诺仍然是很多小车间(特别是家具修补者和皮革工人)的聚集地,而 Maggio 街仍然是佛罗伦萨繁荣兴旺的古董贸易中心。与河对岸的地区比起来,这里的气氛显然不太以游客为中心。这不是说奥特拉诺没有什么重要景点**碧提宫、圣母教堂、圣米尼亚托教堂**和**圣神教堂**都不能错过。

老桥(Ponte Vecchio)

从城中心到奥特拉诺的中心的直接线路在**老桥**上穿过阿尔诺河,它是 1944 年纳粹撤退时唯一没有被破坏的桥梁。老桥于 1345 年建造,以取代一座古老的木桥,桥上一直满是商店。在 16 世纪前,屠夫、鱼贩和制革工人占据着该桥,但 1593 年,费迪南德一世驱逐了这些有恶臭的摊铺,取而代之的是金匠。如今这里还有众多珠宝公司,白天挤满游客和大把花钱的购物者,直到夜晚仍然繁忙。

圣费利西塔教堂(Santa Felicità)

Piazza Santa Felicita·周一至周六 9:30~12:30、15:30~17:30·免费

刚刚过桥,在 Guicciardini 街那边,**圣费利西塔教堂**是佛罗伦萨最古老的教堂。据推测建于 2 世纪,靠近 Cassia 街,坐落在一个早期基督教墓地上,外面的圆柱是对该历史的纪

念，教堂内部值得一看，因为**卡波尼礼拜堂**（Cappella Capponi）内有蓬托莫令人惊叹的油画。圆顶下是四个《福音传道者》（Evangelists）的小圆形浮雕，在布隆奇诺（他的养子）的帮助下绘制，而窗对面右墙上是《圣母》（Virgin）和蓬托莫简洁的《天使报喜》。最引人注目的是**《耶稣被解下十字架》**（Deposition，1525~1528），佛罗伦萨画派的经典代表作之一，在其中，没有十字架、小偷、士兵，或在这个主题的油画中通常有的任何其他背景元素。

碧提宫（Palazzo Pitti）

Piazza Pitti · uffizi.firenze.it

尽管梅第奇后来拥有了佛罗伦萨最大的宫殿——**碧提宫**，但它仍然保留着建造者的名字。卢卡·碧提是科西莫·德·梅第奇的主要对手，而在他的新房子建造背后的主要动力来自一个胜过梅第奇的期望。然而，该宫殿一完成，碧提的运气就开始变坏，到了1549年，它被迫卖掉了它，该宫殿因而成为了梅第奇家族的财产，大大发展直到17世纪，扩建达到了现在的庞大规模。

帕拉提那美术馆（Galleria Palatina）

周二至周日 8:15~18:50 · €8.5，包括现代美术馆的门票，但如果有特殊展览收费更高，通常是这种情况

今天，**波波利花园**（Giardino di Bóboli）的宫殿和凉亭中拥有8座博物馆，其中最重要的是收藏着大批艺术品的**帕拉提那美术馆**。除了不少于17幅**安德里亚·德尔·萨尔托**的油画，甚至有更值得注意的**拉斐尔**作品集，包括安吉洛和马达莱纳·多尼的肖像、著名的《椅子上的圣母》（Madonna della Seggiola）和同样著名的《戴面纱的女子》（Donna Velata），模特是这位画家的情妇，一位罗马面包师的女儿，后世称为福尔纳瑞娜。馆藏更丰富的是**提香**最出色的作品，包括大量他最具特色的肖像画，如《彼得罗·阿雷蒂诺》（Pietro Aretino）、《红衣主教伊帕利特·德·梅第奇》（Cardinal Ippolito de' Medici）和《一个英国人的肖像》（Portrait of an Englishman）——这幅画作让人感觉身临其境。继续游览美术馆，你将发现鲁本斯、菲利波·利皮修士、卡拉瓦乔的一些杰作。

本层的其余部分为皇室套房（Appartamenti Reali），碧提的起居室。18世纪，它由洛林公爵翻新；当佛罗伦萨成为意大利首都时，由国王维托里奥·埃马努埃莱再次翻新。

现代美术馆（Galleria d'Arte Moderna）

周二至周六 8:15~18:50 · €8.5，包括帕拉提那美术馆的门票。但如果有特殊展览时收费更高，通常是这种情况

碧提宫的上面一层是**现代美术馆**，收藏品包括托斯卡纳艺术品，从18世纪中叶到1945年按年代顺序排列展览。很大一部分空间专用于斑痕画家（户外画家，某种程度可以被认为是意大利的印象派画家）作品的展示，但也有很多常见素材，包括学术上的熟练肖像、夸张的历史主题以及多愁善感的无用之物，如鲁道夫·摩尔加里的《弥留之际的拉斐尔》（Raphael Dying）和加布里埃尔·卡斯塔格诺拉描绘的菲利波·利皮亲吻年轻可爱的见习修女鲁克丽希娅·布提的瞬间。

银器博物馆、服饰美术馆和瓷器博物馆（Museo degli Argenti, Galleria del Costume & Museo delle Porcellane）

每天都在 8:15 开放；3月 17:30 关闭，4月、5月、9月和10月 18:30 关闭，6月至8月 19:30 关闭，11月至次年2月 16:30 关闭；每月的第一个和最后一个周一不开放 · €10，包括所有三个博物馆，加波波利花园和巴尔蒂尼花园的联票

从花园庭院进入，**银器博物馆**有大批轻便（但常常很丑）的奢华手工艺品，包括洛伦佐·德·梅第奇的古董花瓶收藏，它们在第一层四个有壮观壁画的会客室之一里展览。

只有专业的参观者才有可能被碧提宫的其他博物馆吸引。在莫里迪娜宫（Palazzina della Meridiana），碧提宫建于18世纪的南翼里有一个**服饰美术馆**，给游客提供了一个亲眼目睹埃莱奥诺拉·迪·托莱多在布龙齐诺为她绘制的那幅著名肖像画中穿着服饰的机会。如果你想欣赏虽然有点深奥但是很美丽的瓷器，可以前往**瓷器博物馆**，位于波波利花园另一侧。

波波利花园（Giardino di Bóboli）

每天 8:15 开放；3 月 17:30 关闭，4 月、5 月、9 月和 10 月 18:30 关闭，6 月至 8 月 19:30 关闭，11 月至次年 2 月 16:30 关闭；每月的第一个和最后一个周一不开放 · €10，包括上述博物馆和巴尔蒂尼花园的联票

碧提宫令人愉快的正式花园，**波波利花园**的名字来自波波利家族，该家族是这个地区很多地方曾经的所有者，该地区曾是一个采石场。当梅第奇家族于 1549 年获得该建筑时，他们开始认真把其后院改造成近 45 公顷的花园。在花园所有风格主义画家的装饰中，最著名的是**布翁塔伦蒂洞窟**（Grotta del Buontalenti），过去科西莫一世粗糙的庭院矮雕像即是。在假钟乳石中间的是看上去已变成钙化海绵的牧羊人和羊，而嵌入角落的是米开朗琪罗的《奴隶》的复制品，取代了 1908 年前摆在这里的原作。洞最深的凹进处竖立着詹波隆纳的《维纳斯》，随行小鬼色眯眯地看着她。

自然之镜博物馆（La Specola）

Via Romana 17 · 周二至周日 9:30~16:30 · €6 · msn.unifi.it/CMpro-l-s-11.html

在离碧提宫只有几步之遥的地方，在大学建筑之一的第四层，你将发现大概是该城最奇怪的一座博物馆。由在其顶上的望远镜（specola）而得名，**自然之镜**是一座动物学博物馆，容纳了多种贝壳、昆虫和甲壳类动物，有填充的、泡在盐水里的和干燥的动物标本。然而，来这里的人必看的展品是**解剖蜡像**（Cere Anatomiche）：蜡制的胳膊、腿和内脏器官覆盖了围绕着手术床的墙面，在解剖进行期间蜡制尸体就摆放在这些床上；每个肌纤维和每组神经都以令人难以置信的精度作模和染色。600 个模型的大多数和几乎所有令人惊叹的全身模型，都在 1775~1791 年由一个叫克莱曼特 · 萨西尼的人及其助手团队制作，打算作为教学辅助用品。

圣神教堂（Santo Spirito）

Piazza di Santa Spirito · 周一、周二和周四至周六 9:30~12:30、16:00~17:30，周日 16:00~17:30 · 免费

生机勃勃的**圣神教堂广场**（Piazza Santo Spirito）是这个区域的社会中心，布满市场货摊、咖啡馆和餐馆。不要因为它空白的正立面而止步不前，**圣神教堂**内有布鲁内莱斯基最后的建筑设计之一，贝尼尼把它描述为“世界上最美丽的教堂”。教堂完美对称，看上去朴实无装饰，实际上其设计计划极其复杂——一个拉丁式十字架被 38 座礼拜堂环绕，礼拜堂的外围是一圈圆柱，与之平行，正好环绕教堂建筑一圈。不幸的是，一块巴洛克式织锦覆盖高高的圣坛，这是对布鲁内莱斯基的设计唯一的破坏。教堂的油画中最好的是菲利皮诺 · 利皮的作品**《内利祭坛画》**（Nerli Altarpiece），就在教堂南十字形翼部里。

北走廊里的一扇门通向朱利亚诺 · 达 · 桑迦洛设计的极好的门廊和**圣器收藏室**（1489~1493），后者模仿布鲁内莱斯基的帕齐礼拜堂设计。圣坛上悬挂的是一个精巧的木制耶稣受难像，被认为是**米开朗琪罗**所作。人们知道年轻的米开朗琪罗受圣神教堂的委托在 15 世纪 90 年代初为教堂制作了一幅耶稣受难像，但很多学者认为这一件是半个世纪后由塔德奥 · 库拉迪制作的。

布兰卡奇礼拜堂（Cappella Brancacci）

Piazza del Carmine · 周一和周三至周六 10:00~17:00，周日 13:00~17:00 · €6 · 票必须在 055 276 8224 上预约（每天 9:00~17:00），至少提前一天 · museicivicifiorentini.it

1771 年，大火破坏了圣神教堂以西大约 300 米的加尔默罗会的女修道院和**卡尔米内圣母教堂**（Santa Maria del Carmine），但不知何故却没有损坏教堂的**布兰卡奇礼拜堂**的壁画。这是一套周期壁画，也是佛罗伦萨的必游景点之一。礼拜堂被与教堂的其余地方隔开，而参观被限制为一次最多 30 人，参观时间不到 15 分钟。

礼拜堂的装饰于 1424 年由**马索利诺**和**马萨乔**开始制作，当时，前者 41 岁而后者仅仅 22 岁。他们合作没多久，马索利诺就开始向马萨乔学习，因为年轻的马萨乔对真实世界的结构、透视画法的原则和他们正在阐明的圣经原文的领会力远远超过他的前辈。1428 年，马索利诺被召唤离开前往罗马，几个月后，马萨乔也跟随他到了那里。两人都没有返回礼拜堂。马萨乔在同年去世，年仅 27 岁，但用瓦萨里的话说，“自马萨乔起所有最著名的雕刻家和画家都通过研究这个小小礼拜堂里他们的艺术品而变得更出色”。

布兰卡奇的壁画与罗马的西斯廷礼拜堂的一样令人吃惊，色彩的亮度和细腻及画像的完整性是艺术界的杰出范例。入口拱门左边的小场景是马萨乔的艺术精华。马萨乔对**驱逐亚当和夏娃**（The Expulsion of Adam and Eve）的描写以前所未有的图形化描绘引起不信教的人的极度悲哀，画面中亚当无比绝望地把他的手放在他的脸上，夏娃抬起头尖叫。与马萨乔这充满情感的画面相比，马索利诺优美的《亚当和夏娃》（Adam and Eve），在对面，似乎是他们的肖像画。

圣彼得是剩余大多数场景的主角，其中的一些在1428年没有完成就停止了。在1480年前工作都没有恢复，之后，这些壁画由**菲利皮诺·利皮**完成。利皮完成的场景之一是《西奥菲勒斯的儿子苏醒和圣彼得登基》（Raising of Theophilus' s Son and St Peter Enthroned），画面描述圣彼得使安提俄克的地方长官的儿子苏醒，然后他从一个王座对该城的人们讲道。王座右边的三个人物被认为是马萨乔、阿尔贝蒂和布鲁内莱斯基。

巴尔蒂尼花园（Giardino Bardini）

入口：Costa di San Giorgio 2 & Bardi 大街 1/R・每天 8:15 开放；3月 17:30 关闭，4月、5月、9月和10月 18:30 关闭，6月至8月 19:30 关闭，11月至次年2月 16:30 关闭；每月的第一个和最后一个周一不开放・包括银器博物馆、瓷器博物馆、服饰美术馆和波波利花园的联票€ 10・bardinipeyron.it

巴尔迪尼花园占据前从前的**莫齐宫**（Palazzo dei Mozzi）的橄榄树小树林的斜坡。它是一所巨大的建筑，在13世纪末由莫齐家族建造，该家族当时是佛罗伦萨最富有的家族之一。1913年，斯特凡诺·巴尔蒂尼买下这里后，开始创建一个半正式花园，花园现在已经被修复到其原始外貌，用一个新巴洛克式楼梯和露台把种植水果的部分与小巧的林地“bosco inglese”分开。在花园的顶点，通过一个可爱的、开满紫藤和绣球花的长廊抵达，在一个有柱廊的望景楼上，你可以看到佛罗伦萨壮丽的风景。

巴尔蒂尼别墅（Villa Bardini）

Costa di San Giorgio 2・周二至周日 10:00~19:00・€ 6・bardinipeyron.it

巴尔蒂尼花园尽头坐落着**巴尔蒂尼别墅**，由斯特凡诺·巴尔蒂尼在17世纪建造并扩大。如今已经完全修复，被用作一个展览空间并且容纳了一个专用于**彼得·安尼戈尼**（1910~1988）作品的博物馆，他是一名激烈的反现代主义画家，由于绘画一些知识渊博的人物的肖像而出名，如罗马教皇约翰二十三世和女王伊丽莎白二世，这些作品大多流传久远。

斯特凡诺·巴尔蒂尼博物馆（Museo Stefano Bardini）

Piazza de' Mozzi 1・周一和周五至周日 11:00~17:00・€ 6・museicivicifiorentini.it

斯特凡诺·巴尔蒂尼博物馆坐落在美观的 Bardi 大街尽头，容纳着**斯特凡诺·巴尔蒂尼**（1836~1992）的收藏品，他曾经是意大利最重要的艺术经销商，他不知疲倦的工作为很多重要的欧洲和美洲博物馆打下了基础。巴尔蒂尼认为，如果参观者来到他出生的城市却不知道他的成功，简直是一种遗憾。因此，他买下了曾经的圣格雷戈里奥和平修道院（San Gregorio alla Pace），并把它改造成了一所巨大的房子用于他自己和他的收藏品。很多风牛马不相及的艺术品，包括雕刻品、油画、陶瓷制品、盔甲、家具、画框、地毯、木质天花板、墓石，巴尔蒂尼都会毫不犹豫地买下来，而他把全部东西都无私地遗赠给了佛罗伦萨。斯特凡诺·巴尔蒂尼博物馆在一个长期修复后于2011年重新开放，现在看上去很像巴尔蒂尼去世时的样子。不过在他死后也增加了几件艺术品，特别是彼得·塔卡的青铜公猪和詹波隆纳所谓的《小魔鬼》（Diavolino）。

巴尔蒂尼更像一个巨大的陈列室而不是一座现代博物馆，东西放得到处都是，很多没有标签。在**第一层**，蒂诺·达·卡马诺的《施舍》（Charity）是非常少的单独做标志的作品之一。最有趣的东西在**楼上**，在那里，你将看到两个《圣母子》（Madonna and Child）浮雕，由多纳泰罗创作（在摆放着相似的浮雕的一个房间里），一个美丽的赤制《圣胎告知》（Virgin Annunciate），来自15世纪的锡耶纳，以及詹巴迪斯塔·提埃波罗和他儿子洛伦佐的一些精美画作。

圣米尼亚托山教堂（San Miniato al Monte）

Via del Monte alle Croci・每天：夏季 8:00~20:00；冬季 8:00~13:00、15:30~19:00・免费

圣米尼亚托山教堂辉煌且五彩缤纷的外观吸引了大批游客登上它坐落的小山，该教堂远

看近看都很美丽。它是托斯卡纳区内最精美的罗马式教堂，献给圣米勒斯，属于一个 3 世纪起定居于此的基督教团体。据传说，他殉难后，人们看见他的尸体带着他被砍断的头过河并上了小山到了这个地点。于是人们在此为他竖立起一座神殿。现在的建筑建于 1013 年，其基础是一座吕克尼隐修院。教堂灿烂的大理石正立面——用几何图形代表洗礼池——增建于 11 世纪末，而其外部的马赛克镶嵌图案《基督站在圣母和圣米勒斯之间》(Christ between the Virgin and St Minias）始制于 13 世纪。

内部（The interior）

教堂**内部**与该城其他教堂的都不同，唱诗班席位在大地下墓室之上的一个高台上。增建的主要建筑是葡萄牙红衣主教礼拜堂（Cappella del Cardinale del Portogallo），是一处艺术合作的典范；它的基本设计由安东尼奥・马内蒂（布鲁内莱斯基的学生）进行，坟墓由安东尼奥・罗塞利诺雕刻，天花板的陶瓦装饰由鲁卡・德拉・罗比亚完成，而油画由阿莱索・巴尔多韦奈蒂绘制——除了祭坛装饰，祭坛装饰是波拉约洛兄弟的一个作品的复制品（原作在乌菲齐美术馆）。来到这里，你一定要参观圣器收藏室，它被《圣本尼迪克特的生活场景》(Scenes from the Life of St Benedict）覆盖，于 14 世纪 80 年代由斯皮内洛・阿雷蒂诺绘制。

抵达和离开 佛罗伦萨

乘飞机 比萨的 Galileo Galilei 机场（见 p.518 框中内容）是托斯卡纳区的主要机场。少数国际航班利用 Peretola（或称 Amerigo Vespucci）机场（Ⓣ 055 306 1300 Ⓦ aeroporto.firenze.it），位于佛罗伦萨市中心西北 5 千米。Volainbus 公司提供每 30 分钟 1 班，从机场进入新圣母玛利亚车站的往返车。

乘火车 几乎所有火车都抵达新圣母玛利亚车站（Santa Maria Novella，简写为 Firenze SMN），在大教堂西边几个街区。少数火车利用 Campo di Marte 车站，在城东部，从那里出发有定期巴士进入市中心。

目的地 阿雷佐（每小时 1 列，1 小时）；阿西西（每天 8 列，2 小时 ~2 小时 30 分钟）；博洛尼亚（每 30 分钟 1 列，1 小时 ~1 小时 40 分钟）；热那亚（每天 2 列，3 小时 10 分钟）；卢卡（每 30 分钟 1 列，1 小时 15 分钟 ~1 小时 45 分钟）；米兰（每小时 1 列，2 小时 45 分钟 ~3 小时 30 分钟）；那不勒斯（每小时 1 列，3 小时 30 分钟 ~5 小时）；佩鲁贾（每天 8 列，1 小时 35 分钟 ~2 小时 10 分钟）；比萨（每 30 分钟 1 列，60 分钟 ~1 小时 20 分钟）；皮斯托亚（每 20~30 分钟 1 列，40~55 分钟）；普拉托（每 20~30 分钟 1 列，20~30 分钟）；罗马（每 20 分钟 1 列，1 小时 45 分钟 ~3 小时 40 分钟）；锡耶纳（每小时 1 列，经由恩波利；1 小时 30 分钟 ~2 小时）；威尼斯（每天 9 列，2 小时 50 分钟 ~3 小时 45 分钟）；维罗纳（每天 6 列，2 小时 20 分钟 ~2 小时 45 分钟）。

乘巴士 国有巴士公司 SITA 巴士的终点站在 Santa Caterina da Siena 街上，位于火车站西边，步行很短距离可达；私人运营的 CAP、Rama、Lazzi 和 Copit 巴士从火车站东边出发。主要 SITA 巴士列举如下；除了这些外，私人巴士公司运营到大多数托斯卡纳城镇间的服务，包括阿雷佐、卢卡和比萨。

目的地 基安蒂内的卡斯特利纳（每天 3 班，1 小时 35 分钟）；基安蒂内的格雷维（每天 3 班，1 小时 5 分钟）；基安蒂内的拉达（周一至周六每天 2~3 班，1 小时 35 分钟）；锡耶纳（每天 30 班，1 小时 20 分钟 ~3 小时）；沃尔泰拉（每天 6 班，2 小时 25 分钟）。

自驾车 只有当地居民才允许在市中心停车，因此，你不得不把车停在当地的主要停车场之一，除非你住在一个有预留空间的酒店。在阿尔诺河以北，离市中心最近的小汽车停车场在火车站下面，就在 Libertà 广场那边，以及 Annigoni 广场，靠近圣十字教堂；河南边最好的选择是 Calza 广场，在波波利花园西南端。关于免费停车，最好的地方是 Michelangelo 广场，从领主广场出发步行大约 20 分钟，或者乘巴士 12、13 路一段短路即抵。

周边交通

佛罗伦萨是一个小城市，而步行是抵达市中心周边最有效的方式；它也比以前更令人愉快得多，现在，古城区的大多数地方，从梅第奇宫到碧提宫的所有道路，都已经对无关紧要的交通关闭。

巴士 关于穿城旅行，你可能想利用 ATAF 巴士（Ⓦ ataf.net）。票的有效期对于距离没有限制，时间限制为：90 分钟（€1.2）、24 小时（€5）或 72 小时（€12）。一个 Biglietto Multiplo 给你四张 90 分钟的票，€4.5；性价比更高的是 ATAF 电子卡，称为 Carnet Agile，有两种型号——€10 的给你十张 90 分钟的票，而 €20 的卡等于 21 张。

佛罗伦萨的地址

佛罗伦萨有一个复杂的双街道号码系统：商业组织（诸如酒吧和餐馆）为红号（rosso），而私人建筑为黑号或蓝号，而两个系统不是同时运行的，这意味着 35 号 /R 可能在 89 号隔壁而离 33 号有 100 米远。

旅游信息

旅游局办事处 主旅游局办事处在大教堂以北，一段 5 分钟的步行路（Via Carour I/R；周一至周六 8:30~18:30，周日 8:30~13:30 ⓣ 055 290 832 ⓦ firenzeturismo.it）。不仅提供佛罗伦萨市的信息，还提供整个省的信息。较小的办事处在洗礼堂旁边（Loggia del Bigallo；3 月至 10 月周一至周六 9:00~19:00、周日 9:00~14:00，11 月至次年 3 月周一至周六 9:00~17:00、周日 9:00~14:00），还有一个在火车站对面（Piazza della Station 4；周一至周六 8:30~19:00，周日 8:30~14:00）。

住宿

佛罗伦萨的酒店很多，但需求几乎是无限的，这意味着住宿价格高且游客多。“淡季”被大多数酒店定义为 7 月中旬至 8 月底（在这期间几乎所有意大利人都会前往海滩或山区），和 11 月中旬至次年 3 月中旬，除了圣诞节和新年时期外；在 3 月与 10 月之间，强烈建议提前预订。最近几年，精品酒店和民宿已经在全城反弹，在几个不同品牌下运营。称自己为 relais 或 residenza d'epoca 的地方一般是漂亮的民宿，常常位于历史宫殿内。Cavour 大街的旅游局办事处有全部住处的名录，或查看 ⓦ firenzeturismo.it。

酒店和民宿

市中心

★ **Alessandra** Borgo SS. Apostoli 17 ⓣ 055 283 438 ⓦ hotelalessandra.com 地图 p.484~485 这是最好的中央区两星级酒店之一，有 27 个房间，占据一座 16 世纪宫殿并以古代和现代结合的风格装修。预订较昂贵的独立双人间可以俯瞰河景，那些用公共浴室的房间要便宜很多。**€160**

Cestelli Borgo SS.Apostoli 25 ⓣ 055 214 213 ⓦ hotelcestelli.com 地图 p.484~485 由年轻的佛罗伦萨—日本业主保持得一尘不染，性价比极高，这个 8 间房的一星级酒店占据一个曾经属于一个不重要的梅第奇房子的部分。房间规模让人满意，大多数有独立卫浴。**€100**

★ **Helvetia & Bristol** Via dei Pescioni 2 ⓣ 055 266 51 ⓦ royaldemeure.com 地图 p.484~485 1894 年开业，这是一个极好的五星级酒店。房间混合有古典家具和现代设施，诸如水按摩浴室，以创造一个使人回想美好年代而不令人窒息的怀旧风格。它的标准间不大，但有可爱的大理石浴室；高级房间和套房值得你为之挥霍。如果你要好好对待自己，那么，这是你首要选择的地方。**€300**

Hermitage Vicolo Marzio 1/Piazza Pesce ⓣ 055 287 216 ⓦ hermitagehotel.com 地图 p.484~485 在全年任何时间都建议预订。这个位置非常好的三星级酒店在老桥旁边，共有 28 个房间。服务非常好，房间舒适，从一些房间以及从充满花的屋顶花园可以看到无与伦比的风景。**€150**

Porta Rossa Via Porta Rossa 19 ⓣ 055 271 0911 ⓦ nh-hotels.it 地图 p.484~485 这是佛罗伦萨最庄严的四星级酒店，有 72 个房间。它从 19 世纪初就已开始营业并曾经招待了拜伦和斯汤达。在一个长期翻修后近年重新开放，保留了一些老气氛，同时房间已经以新鲜而奢侈的现代风格配备，有红色和白色主色调。**€180**

Torre Guelfa Borgo SS. Apostoli 8 ⓣ 055 239 6338 ⓦ hoteltorreguelfa.com 地图 p.484~485 有 20 个装修高雅的房间挤在这座古塔楼里，是该城最高的私人建筑。客人可以从塔楼的小屋顶露台享受全城绝妙的风景。这是极具超凡魅力且在佛罗伦萨最受欢迎的三星级酒店之一，你需要提前很长时间预订。**€130**

新圣母玛利亚区（SANTA MARIA NOVELLA）

J.K. Place Piazza S.Maria Novella 7 ⓣ 055 264 5181 ⓦ jkplace.com 地图 p.484~485 最吸引人的佛罗伦萨设计师酒店之一，占据一个很好的 18 世纪建筑，在新圣母玛利亚广场上。这个雅致的别墅的 20 个房间已经重新以流行—现代主义混合风格设计，并有 DVD 播放机和平板电视。**€350**

Nizza Via del Giglio 5 ⓣ 055 239 6897 ⓦ hotelnizza.com 地图 p.484~485 这是一个漂亮的，家族运营的两星级酒店，有乐于助人的员工和非常中心的位置。所有房间都为独立卫浴，5 个位于后面的房间更安静。与同类酒店相比，这里的装修和装饰都更好。**€80**

市中心北部

Antica Dimora Firenze Via S. Gallo 72 ⓣ 055 462 7296 ⓦ johanna.it 地图 p.478~479 这个豪华 residenza 由相邻的 Antica Dimora Johlea 和 Residenza Johlea 的业主运营，有 6 个非常舒服的双人房间，一些有四柱床。**€160**

★ **Antica Dimora Johlea** Via S. Gallo 80 ⓣ 055 461

185 Ⓦ johanna.it 地图 p.478~479 与 Antica Dimora Firenze 相比稍微贵一些也更豪华一点，这个可爱的 residenza 还有一个很好的屋顶露台，提供大教堂和远方小山的一个屋顶轮廓线风景。€170

Azzi Via Faenza 56 Ⓣ 055 213 806 Ⓦ hotelazzi.com 地图 p.478~479 这个两星级酒店有 15 个房间，以舒适的乡村风格装饰，有古董家具，从大多数房间看都有花园风景。它还有两个房间和一套公寓在马路对面。€120

Casci Via Cavour 13 Ⓣ 055 211 686 Ⓦ hotelcasci.com 地图 p.484~485 你将很难在中央佛罗伦萨发现比这个 26 个房间的酒店更好的两星级酒店，它占据了罗西尼曾经居住的一个建筑的部分。只有两个房间（隔声）面对繁忙的街道；其余的都非常安静，干净而整洁。这里待客热情，业主也十分乐于助人。自助早餐在接待区有壁画的天花板下，是附赠的，免费国际互联网也一样。€120

Kursaal Ausonia Via Nazionale 24 Ⓣ 055 496 324 Ⓦ kursonia.com 地图 p.478~479 这个热情的、最近翻修的三星级酒店靠近车站，房间既有仿古风格的宽敞高级双人间，也有更温和且多用途的标准房间。€120

★ **Loggiato dei Serviti** Piazza Santissima Annunziata 3 Ⓣ 055 289 592 Ⓦ loggiatodeiservitihotel.it 地图 p.484~485 这个雅致的、极其美观的三星级酒店的 38 个房间已加入一个 16 世纪设计的，容纳圣母玛利亚会牧师的建筑中。所有房间都用精美的织品和古董装饰，并且或者可欣赏广场、后面宁静的花园，或者朝向大教堂。它还有 5 个房间在附属建筑（Via dei Servi 49）内，相似风格，但没有相同的魅力。€150

Merlini Via Faenza 56 Ⓣ 055 212 848 Ⓦ hotelmerlini.it 地图 p.478~479 几个廉价酒店挤进了这个地方，但家族运营的 Merlini 在第 4 层（没有电梯），是其中最好的。它有 10 个房间有大理石浴室，对于这个档次的酒店来说简直是意外惊喜。还有 6 个房间提供大教堂的风景。€110

Morandi alla Crocetta Via Laura 50 Ⓣ 055 234 4747 Ⓦ hotelmorandi.it 地图 p.484~485 这是一个亲密的三星级酒店，其小巧的规模和友好的态度使人感到宾至如归。房间装饰雅致大方，有古董和历史痕迹，鲜艳的地毯铺在镶木地板上。有两个房间有阳台通向一个优雅的花园。这里最好的房间中有壁画片段和中世纪角落，从一个女修道院礼拜堂转变而来。€120

Mr. Myresort Via delle Ruote 14/A Ⓣ 055 283 955 Ⓦ mrflorence.it 地图 p.478~479 由与 Relais Grand Tour（见下文）同样的友好家族运营，这个奢侈的民宿有五个明亮的、装饰古怪的房间，围绕一个安静的花园安排，但真正吸引人的东西是地下室里的私密石头墙温泉区，连同土耳其浴和水流按摩浴缸。€160

★ **Relais Grand Tour** Via Reparata 21 Ⓣ 055 283 955 Ⓦ florencegrandtour.com 地图 p.478~479 这里非常好客的业主把这个老宫殿的两层改造成一个极好的旅馆，它有 3 个迷人的房间在第三层，三个套房在下面一层。每个房间都独特的风格，很多度蜜月的人会要求住"mirrors suite"套房。€140

Residenza Castiglioni Via del Giglio 8 Ⓣ 055 239 6013 Ⓦ residenzacastiglioni.com 地图 p.484~485 这个低调但非常时髦的隐避处只有 6 个宽敞的构成独立单元的双人间（其中三个有壁画），坐落在离圣洛伦佐教堂非常近的一个宫殿的第 3 层。房间 22 是你要努力争取到的，因为它有满墙的壁画。€130

Residenza Johanna I Via Bonifacio Lupi 14 Ⓣ 055 481 896 Ⓦ johanna.it 地图 p.478~479 这个文雅的地方隐藏在佛罗伦萨安静且枝叶茂盛的角落中一个未被注意的公寓建筑里，以圣马可往北步行 5 分钟即可到达。这个 residenze 的房间舒适且保持得很好，而这里的营业经理与你能够希望的一样友好和乐于助人。€130

Residenza Johanna II Via Cinque Giornate 12 Ⓣ 055 473 377 Ⓦ johanna.it 地图 p.478~479 这个 residenza 的位置，在 Fortezza da Basso 北边，与其兄弟店（见上下文）相比有点不太方便，但住处具有相同的高标准，服务水准也同样好。€110

Residenza Johlea Via S. Gallo 76 Ⓣ 055 463 3292 Ⓦ johanna.it 地图 p.478~479 这是来自 Residenza Johanna 的业主的另一个住宿场所，提供相同的低费用、高舒适的成套服务。€130

奥特拉诺区

La Scaletta Via Guicciardini 13 Ⓣ 055 283 028 Ⓦ lascaletta.com 地图 p.484~485 这个整洁的、近年经过翻修的两星级酒店共有 16 个房间，有一些房间提供波波利花园那边的风景。那些在 Guiccardini 大街一侧的房间是双玻璃的，以阻隔交通噪声。饮料在屋顶露台上提供，在那里，你在一个方向可以看到波波利庭园，在另一个方向可以看到城市风景。所有房间都为独立卫浴，并以奶油色调装饰得非常优美。€125

★ **Palazzo Guadagni** Piazza Santo Spirito 9 Ⓣ 055 265 8376 Ⓦ palazzoguadagni.com 地图 p.484~485 这个三星级酒店被整修得非常美丽，有 15 个房间在 3 层楼上，用家用古董装饰。中间一层最好，特别是 10 号房间，里面有绘有壁画的天花板。傍晚时分，这里可爱的凉廊是一个享受餐前开胃酒的理想地点。€140

旅舍

★ **Academy Hostel** Via Ricasoli 9 Ⓣ 055 239 8665 Ⓦ academyhostel.eu 地图 p.484~485 自 2008 年开业以来，这个现代化的旅舍已经由于其服务和极好的设施而获奖。它坐落在一座 17 世纪宫殿里，提供优美的高天花板房间和一个公共区，摆有巨大的平面电视、书和 DVD 图书馆及很多计算机，加上一个阳光充足的露台。所有这些，再加上一个无与伦比的位置——它离大教堂仅仅几步距离。房价

包括早餐和上网。每人从 €30 起

Archi Rossi Via Faenza 94/R ☎ 055 290 804 Ⓦ hostelarchirossi.com 地图 p.478~479 离火车站 5 分钟步行路程，这个私人拥有的旅舍非常干净，一尘不染，并用油画和粗糙雕刻装饰。它非常受欢迎，140 张床很快会住满。它有一些简朴的构成独立套房的双人间（在第四层；没有电梯）和一个提供便宜膳食的餐馆。此外，这里还有一个令人愉快的花园和露台。房价包括早餐和上网。宿舍 €22，单人间 €40 起

Foresteria Valdese Firenze-Instituto Gould Via del Serragli 49 ☎ 055 212 576 Ⓦ istitutogould.it 地图 p.484~485 这个旅舍由瓦勒度教派运营，连同新教会的学院，占据圣神教堂与圣母教堂之间的一座 17 世纪宫殿的部分。它有 99 张床（在 39 个房间里），是极其受欢迎的地方。因此，需要提前预订，特别是在学院开学期间。面朝街道的房间较吵杂（后面的房间费用稍贵一点），但老庭院、陶瓦地板和石头楼梯自始至终提供气氛。登记入住周一至周五 8:45~13:00、15:00~19:30，周六 9:00~13:30、14:30~18:00；周日不接待。没有宵禁时刻。宿舍从 €22 起，单人间从 €45 起

Santa Monaca Via S. Monaca 6 ☎ 055 268 338 Ⓦ ostello.it 从车站出发步行 10 分钟，或乘巴士 11、36 或 37 路到大桥后的第二站；地图 p.484~485 这个私人拥有的、位于奥特拉诺区内的旅舍有 112 张床位（仅女性和混合），安排在 12 个宿舍内，每个宿舍有 2~20 张床。有厨房设施、洗衣设施和免费国际互联网接入服务，住客可以吃饭但不包括在房费内。登记入住 6:00~ 次日 2:00；休息时间 10:00~14:00。宵禁时刻 2:00。宿舍从 €17 起

Villa Camerata Via Augusto Righi 2-4 ☎ 055 601 451 Ⓦ ostellofirenze.it 巴士 17a 和 17b 路从车站出发；地图 p.478~479 这个青年旅舍在城市东北 5 千米的一个美丽公园里，是欧洲最吸引人的青年旅舍之一，一所 16 世纪房子，拥有绘有壁画的天花板。有 320 个床位和几个私人房间。每夜放映英语电影。房价包括早餐，但没有厨房设施。这里的正餐费用大约 €12。登记入住从 14:00 开始。宿舍从 €18 起

露营

Camping Michelangelo Viale Michelangiolo 80 ☎ 055 681 1977 Ⓦ ecvacanze.it 乘巴士 13 路从火车站出发；地图 p.478~479 这里拥有 240 块露营场地，总是拥挤的，因其位于能够俯瞰城市中心的一个橄榄树小树林内的极好的山坡位置。它有厨房设施和一个储备丰富但很昂贵的商店在附近。全年开放。每名成人 €9.5 起；帐篷 €11.5 起

Camping Panoramico Via Peramondo 1,Fiesole ☎ 055 559 069 Ⓦ florencecamping.com 在菲耶索莱埃索（见 p.510），这个 120 块场地的三星级地点有一个酒吧、餐馆、游泳池和小超市。3 月中旬至 12 月开放。每名成人 €9 起而每顶帐篷 €6

Villa Camerata Viale Augusto Righi 2-4 ☎ 055 601 451 Ⓦ ostellofirenze.it 巴士 17a 和 17b 路从车站出发；地图 p.478~479 这是一个简朴的，有 55 块场地的地方，在 Villa Camerata 青年旅舍的地面上。全年开放。

餐饮

像你在一个重要的旅游城市将预期的那样，佛罗伦萨有许多**餐馆**，但——毫不令人吃惊——它们中的大多数已太过商业化，因此标准常常不一致。但情况也不像一些人说的那样糟糕。实际上，最近几年已经在改进，出现了几家时髦但物超所值的餐馆。还要记住，佛罗伦萨的很多酒吧和咖啡馆也提供简单膳食。因此，如果你爱好快餐而不是丰盛的餐馆膳食，可以看一看我们罗列的咖啡馆和酒吧清单。

咖啡馆、酒吧和意式冰激凌店

像在意大利很多地方一样，佛罗伦萨的酒吧和咖啡馆之间的区别复杂到难以区别。因为几乎每个咖啡馆都提供酒而几乎每个酒吧都提供咖啡。也就是说，有一些咖啡馆强调咖啡、蛋糕和冰激凌，如同一些酒吧（enoteche），葡萄酒的享用是主要的。几乎所有酒吧也提供食物，而在某些情况下，它们已经发展成为餐馆，有规模庞大的葡萄酒单，比如我们已经列举在“餐馆”下的地方。更复杂的是，佛罗伦萨的一些最酷的酒吧，除了名字外其他方面完全是俱乐部。**意式冰激凌**热爱者将发现，佛罗伦萨提供了很多纵情享受的机会：该城有几个极好的意式冰激凌店，而很多人认为 Vivoli 是意大利的顶级美食供应商之一。

市中心

All'Antico Vinaio Via dei Neri 65/R ☎ 055 238 2723 地图 p.484~485 这间酒吧在乌菲齐与圣十字教堂之间，保持了很多简朴的气氛，这使它在前面一百年里是佛罗伦萨最受欢迎的酒吧之一。还提供咖

野餐供应

关于**野餐供应**，一个显而易见的购物地是圣洛伦佐教堂附近的中央市场。在那里，你需要的所有东西都可以在一个地方买到，包括面包、火腿、干酪、水果、葡萄酒、制作好的三明治等。圣十字教堂附近的 Mercato Sant' Ambrogio 市场较小，但有同等品质。

9

五大户外畅饮地

Cafffè Gilli p.504
Dolce Vita p.504
Il Rifrullo p.505
Le Volpi e L'Uva p.505
Zoe p.505

啡、面包卷和意大利面。周一至周六 8:00~22:00；7 月末和 8 月前三周不营业

Caffè Gilli Piazza della Repubblica 36-39/R ⓣ 055 213 896 地图 p.484~485 于 1733 年建立的 Gilli，是这个广场的昂贵咖啡馆中最吸引人的。其过于丰富的美好年代内饰本身就是一个景点，但大多数人会选择坐在户外大露台上。每天 8:00~ 午夜

Cantinetta dei Verrazzano Via dei Tavolini 18~20/R ⓣ 055 268 590 地图 p.484~485 它由一个较大的基安蒂葡萄园拥有，这个木镶板装饰的地方靠近圣弥额尔教堂，是一个部分酒吧、部分咖啡馆、部分面包房的地方。自制比萨饼、香草橄榄油面包和蛋糕都十分美味。9 月至次年 6 月周一至周六 8:00~21:00，周日 10:00~16:30；7 月底和 8 月周一至周六 8:00~16:00；7 月的前三周不营业

I Fratellini Via dei Cimatori 38/R ⓣ 055 239 6096 地图 p.484~485 这个极小的站立酒吧，在大多数午餐时间会吸引很多人。它从 19 世纪 70 年代开始经营，这里提供 29 个品种的帕尼尼三明治和玻璃杯装的当地葡萄酒。每天 9:00~20:00

Perchè No! Via de' Tavolini 19/R ⓣ 055 239 8969 地图 p.484~485 名为"为什么不"，是一个极好的意式冰激凌店，它从 1939 年就已经营业，有季节性和日常特色口味。老食客夏季要选无花果和水果口味而冬季要 castagna（栗子）和 caco（柿子）。周一和周三至周六：3 月至 10 月 11:00~ 午夜；11 月至次年 2 月 12:00~20:00

Slowly Via Porta Rossa 63/R ⓣ 055 264 5354 地图 p.484~485 这个极其新潮的酒吧有整洁小巧的软长椅和蜡烛灯笼，趋向于吸引穿着艳丽的年轻人，他们在休息时间喝着昂贵的鸡尾酒，吃着小吃聊天（店里的开胃酒自助餐是佛罗伦萨最好的之一）。这里的气氛相当轻松，甚至在 DJ 到来时也是这样。周一至周六 19:00~ 次日 2:00

市中心北部

Carabé Via Ricasoli 60/R ⓣ 055 289 476 地图 p.484~485 这里有极好的西西里冰激凌。推荐品尝 Spirito Siciliano 口味的冰激凌，你将会发现那是你吃过的最柠檬味的柠檬。它还提供美味的 cannoli（奶油甜馅油煎酥卷）。4 月至 10 月 10:00~ 次日 1:00，11 月至次年 3 月 11:00~20:00；12 月中旬至次年 1 月中旬不营业

★ Casa del Vino Via dell' Ariento 16/R ⓣ 055 215 609 地图 p.484~485 这个红酒之家位于中央市场以南几步的地方，在中午时分特别忙。此时，市场里的很多商人都出现在这里喝东西、吃快餐，并与老板高兴地聊天。10 月至次年 5 月周一至周六 9:30~17:00；6 月、7 月和 9 月的周六及 8 月全月不营业

Zanobini Via Sant' Antonino 47/R ⓣ 055 239 6850 地图 p.484~485 如同附近的 Casa del Vino 一样，这是一个可信的、已经营了很长时间的地方，但这里的重点更多得地在葡萄酒上：佛罗伦萨几乎没有酒吧有比它更好的选择。周一至周六 8:00~14:00、15:30~20:00

市中心东部

Caffè Cibrèo Via Andrea del Verrocchio 5/R ⓣ 055 234 5853 地图 p.478~479 这是佛罗伦萨最漂亮的酒吧，于 1989 年开业，但木镶板内饰让人觉得它的历史至少要再多 200 年。它的蛋糕和餐后甜点极棒，而便餐有对面 Cibreo 餐馆厨房的印记（见 p.506）。周二至周六 8:00~ 次日 1:00

Moyo Via Benci 23/R ⓣ 055 247 9738 地图 p.484~485 年轻人每天晚上聚集在这个酒吧，食物相当好（来吃傍晚开胃酒自助餐），还有免费 Wi-Fi，但热闹喧嚣的气氛是他们来这里的真正原因。周一至周四和周日 8:00~ 次日 2:00，周五和周六 9:00~ 次日 3:00

Rex Café Via Fiesolana 25/R ⓣ 055 248 0331 地图 p.484~485 这个友好但装饰过分奢侈的地方已经拥有佛罗伦萨最酷的酒吧的头衔很多年了。很多舒适的座位围绕着中央吧台，还有很好的鸡尾酒和 DJ 表演（从 22:30 开始）以增加吸引力。享用开胃酒的时间是 18:00~21:30。每天 17:00~ 次日 3:00

Vivoli Via Isola delle Stinche 7/R ⓣ 055 292 334 地图 p.484~485 它所在的建筑并不是很吸引人，它在靠近圣十字教堂的一条小巷里，但这个咖啡馆长期以来一直是佛罗伦萨最好的冰激凌制造者之一。很多人认为，这里的冰激凌是真正最好的。周二至周日：夏季 7:30~ 午夜，冬季 21:00 关闭；8 月关闭两周

奥特拉诺区

★ Dolce Vita Piazza del Carmine 6/R ⓣ 055 284 595 地图 p.484~485 这个漂亮且极其受欢迎的酒吧有一个热闹喧嚣的户外露台，已经运营了超过 25 年，并站在行业前沿。你可以坐在一个铝吧凳上并把自己打扮得漂漂亮亮。周二从 19:30 开始有现场音乐（拉丁、摇滚或爵士乐），其他夜里有 DJ 表演，周四有寿司自助餐而每夜 19:30~22:00 都有开胃酒。每天 19:30~ 次日 2:00

Fuori Porta Via del Monte alle Croci 10/R ⓣ 055 234 2483 地图 p.478~479 这个著名的酒庄一餐馆有 500 多种葡萄酒，按瓶选择，还有永远变化的成杯的精选葡萄酒。提供奶酪和肉类大浅盘，连同一个完全的意大利面和好吃的主菜菜单，大约

€10。每天：4月至9月12:30~次日0:30，10月至次年3月12:30~15:30、19:00~次日0:30

Il Rifrullo Via S. Niccolò 53~57/R ☎055 234 2621 ⓦilrifrullo.com 地图p.478~479 它位于老桥—碧提宫线路以东，与很多奥特拉诺区的咖啡馆—酒吧相比游客要少得多。这里有美味的快餐和傍晚开胃酒（当音乐出现时），在餐馆里有更丰盛（也相当昂贵）的菜。还有一个令人愉快的花园露台。每天8:00~次日2:00；8月关闭两周

La Cité Borgo S. Frediano 20/R ☎055 210 387 地图p.484~485 这里有巨大的窗户、夹层楼阳台和书架（可购买或仅仅浏览），这个咖啡馆—酒吧—书店拥有艺术家气派的准巴黎气氛。它有一个地区留出用于现场表演（通常是音乐），而食物品尝也会定期出现。周一和周日15:30~午夜，周二至周六10:30~午夜

★ **Le Volpi e L'Uva** Piazza dei Rossi 1/R 在Santa Felicità广场边 ☎055 239 8132 地图p.484~485 这个友好的小酒庄生意兴隆，主要为小厂家的葡萄酒并提供好吃的冷肉和小吃下酒（奶酪的选择非常多）。夏季，多荫的露台是避暑的一个非常令人愉快的选择。周一至周六11:00~21:00

Zoe Via dei Renai 13 ☎055 243 111 地图p.478~479 像邻近的Negroni一样，Zoe是夏季晚上喝饮料的地方，但这里一年四季每天都能够吸引很多年轻的佛罗伦萨人：8:00~12:00是早餐时间，午餐是12:00~15:00，开胃酒是18:00~22:00，American Bar将接管这里（深红色Zoe鸡尾酒是出了名的）。它还有很好的快餐和简单的餐点，里屋有一个DJ表演室，有时也会有艺术活动。周一至周四8:00~次日1:30，周五和周六8:00~次日3:00，周日18:00~次日1:00

餐馆

佛罗伦萨有大量**餐馆**，但消费者的数量如此之大，以至于旺季提前预订是必需的，特别是在周日的时候——此时，很多地方都不营业。请牢记，餐点不仅仅是快餐，在佛罗伦萨很多酒吧都提供。因此，如果你在探索该城市一个特别的地区并喜爱快餐而不是一顿丰盛的餐馆膳食，那么，就在“咖啡馆和酒吧”清单中找一家吧！

市中心

★ **Oliviero** Via delle Terme 51/R ☎055 287 643 ⓦristorante-oliviero.it 地图p.484~485 Oliviero给人一种热情而老式的感觉，像20世纪60年代的意大利餐馆。它有两个菜单，一个是传统的以肉类为中心的托斯卡纳菜单，一个是现代意大利菜单，其品质格外好。现代菜单提供五种类型的面包，加意大利面和冰激凌，都现场制作。你的主菜预期要付大约€25。周一至周六11:00~15:00、19:00~次日1:00；8月歇业三周

Ora d'Aria Via dei Georgofili 11/R ☎055 200 1699 ⓦoradariaristorante.com 地图p.484~485 马可·斯塔比莱是Ora d'Aria的年轻老板，把他时髦的餐馆搬到了这个更中心的位置，但他的获胜规则并没有改变。它将传统和创新的菜单进行高品质混合，并在悠闲而雅致的环境里提供食物。品尝菜单（€50~70）非常值；照菜单点主菜大约€30。午餐菜单是更传统的托斯卡纳风格，并且不太贵。周一19:30~22:00，周二至周六12:30~14:30、19:30~22:00；8月两周不营业

Yellow Bar Via del Proconsolo 39/R ☎055 211 766 地图p.484~485 这个地方看上去像一个吃快餐的热闹场所，但排队的佛罗伦萨人只是为了等待一张桌子。在里面，大餐厅里欢宴的气氛可以与最高级的泛意大利食物相比（包括极好的比萨饼），这里食物的分量大而价格非常公道。当主餐厅忙碌时，你也可以在楼下吸引力略小的房间里得到一张桌子。周一和周三至周日12:00~15:00、19:00~午夜，周二12:00~15:00

市中心西部

Il Contadino Via Palazzuolo 71/R ☎055 238 2673 ⓦtrattoriailcontadino.com 地图p.484~485 这个小巧、受欢迎的地方有简单的黑白内饰，墙上挂着老佛罗伦萨迷人的巨幅照片。这里有快速而友好的服务、共用的桌子（不预订）和非常便宜但好吃的食物。晚上三道菜的菜单费用仅仅€13，中午更少。不接受预约。周一至周五12:00~21:30

市中心北部

Da Mario Via Rosina 2/R ☎055 218 550 ⓦtrattoria-mario.com 地图p.484~485 关于非常低价且朴实的佛罗伦萨烹饪，没有比Da Mario更好的地方，它自1953年开始就在中央市场附近经营。不过它在晚上不开门，这是一个遗憾。不能使用信用卡也不接受预订。周一至周六12:00~15:30；8月不营业

Da Tito Via S. Gallo 112/R ☎055 472 475 地图p.478~479 每天夜里这里都挤满当地人，以公平的价格提供极好的食物，在Da Tito吃一顿饭完全值得你从中心多走几分钟路。这里的菜单简单但有一流的品质，例如，牛肉片和芝麻菜香蒜沙司。主菜价格公道，一般为€9~15。但如果你不像佛罗伦萨人那样喜欢肉，请选择别的地方，厨房不提供任何“完全煮熟的”东西。周一至周六12:30~15:00、19:00~23:00，周日19:00~23:00

Zà-Zà Piazza del Mercato Centrale 26/R ☎055 210 756 ⓦtrattoriazaza.it 地图p.484~485 营业已超过30年，Zà-Zà是靠近中央市场的几个饮食店中最好的之一。内饰黑暗，有石头墙和砖拱，桌子不多，但夏季有更多桌子摆在外面的露台上。它通常有一个套餐菜单，大约€15，有三种或四种意大利面和主菜可供选择。每人需要支付大约€30。夏季预订是必需的。每天12:00~15:00和19:00~次日1:00；8月不营业

9

市中心东部

★ **Baldovino** Via S.Giuseppe 22/R ⓣ055 241 773 ⓦbaldovino.com 地图 p.484~485 这个地方因为比萨饼（用木火灶焙制）而出名，而主菜（每月一变）全是上好的托斯卡纳和意大利菜，主菜 €12~20。这里的食物分量都很大，而你也可以在其邻近的咖啡馆—酒吧——Baldobar 吃快餐。4 月至 10 月周一 11:00~15:00，周二至周日 11:00~15:00、19:00~ 次日 1:00；11 月至次年 3 月周一不营业

★ **Cibrèo** Via de' Macci 118/R ⓣ055 234 1100 ⓦedizioniteatrodelsalecibreofirenze.it 地图 p.478~479 这是佛罗伦萨的第一个美食家的 port-of-call，由于其极好的、创造性的烹饪和拔尖的服务而知名。想得到主餐馆中的一张桌子你将需要提前几天预订，但隔壁有一个小巧朴素）的饮食店部分（Cibreino），那里的食物相似（尽管菜单较小），不接受预订而主菜的价格是大约 €15。相比之下，餐馆是 €35。街对面有一个同一业主的 Teatro del Sale，在那里，€5 会费，你可以享用丰盛的早餐、午餐和正餐自助餐（€7/€20/€30）。它由 Cibrèo 的厨师制作。周二至周日 12:30~14:30、19:00~23:15；8 月不营业

Il Pizzaiuolo Via de' Macci 113/R ⓣ055 241 171 ⓦilpizzaiuolo.it 地图 p.478~479 这里的那不勒斯比萨饼是佛罗伦萨最好的之一。葡萄酒及其他菜也有那不勒斯格调，气氛友好且兴致勃勃。预订是一个好主意，至少在晚上需要这么做。周一至周六 12:30~15:00、19:30~ 午夜；8 月不营业

奥特拉诺区

★ **Alla Vecchia Bettola** Viale Lodovico Ariosto 32-34/R ⓣ055 224 158 ⓦallavecchiabettola.com 地图 p.478~479 这个极好的老式地方位于离卡尔米内圣母教堂步行几分钟的一个重要的交通十字路口上，它有大理石面的桌子，拥有一种老式喝饮料的 den（小屋）的气氛。它曾经就是一个书斋，以拥有极好的托斯卡纳肉菜而自豪，主菜大部分 €12~15。不能使用信用卡。周二至周六 12:00~14:30、19:30~22:30

Filipepe Via S. Niccolò 39/R ⓣ055 200 1397 ⓦfilipepe.com 地图 p.478~479 这是一个富有想象力的地方，有一个随季节变化的菜单，并与大多数竞争者明显不同，它把自己定位为一家“地中海餐馆”，并提供美味的食物。菜单从各种各样的意大利地区烹饪中吸取特色。它的葡萄酒单同样广泛，而装饰格调毫无规则可言，但是很吸引人。大多数主菜约 €20。每天 19:30~23:30；8 月两周不营业

Gustapizza Via Maggio 46/R 地图 p.484~485 这里提供的木火烤制那不勒斯比萨饼是奥特拉诺区中最好的，而比萨饼也是他们做的所有东西当中最好的。这里不接受预约，而餐厅又不大，因此，你要做好排队的准备。周二至周日 11:30~15:00、19:00~23:00

Il Santo Bevitore Via Santo Spirito 64-66/R ⓣ055 211 264 ⓦilsantobevitore.com 地图 p.484~485 名字意为“神圣的酒徒”，是一个优美、时髦并深受欢迎的美食酒庄，有一个小但上等的菜单（一顿饭不含饮料大约 €35）补充其迷人的葡萄酒单。过两个门，Il Santino，由相同业主运营（每天 10:00~22:30），是一个极好的酒吧，有很好的奶酪和冷肉盘。每天 12:30~14:30、19:30~23:30，周日 19:30~23:30；8 月两周不营业

La Casalinga Via del Michelozzo 9/R ⓣ055 218 624 ⓦtrattorialacasalinga.it 地图 p.484~485 这个建立了很长时间、由家族运营的饮食店提供城内一些最好的低价托斯卡纳菜（一道主菜从 €7 起）。大多数夜晚它都坐满常客和相当多的外人，每天 20:00 左右总是排队。周一至周六 12:00~14:30、19:00~22:00；8 月三周不营业

La Mangiatoia Piazza S. Felice 8-9/R ⓣ055 224 060 地图 p.478~479 到碧提宫参观前后吃午餐的理想地点，这个 rosticceria（烤肉店）有一个不提供不必要服务的饮食店。在那里，一个托斯卡纳食物的完全菜单在一个有点朴素的环境中提供，大多数主菜不到 €10。它还有很好的比萨饼，在木火灶中烤制。周二至周日 12:00~15:00、19:00~22:00

★ **Pane e Vino** Piazza di Cestello 3/R ⓣ055 247 6956 ⓦristorantepaneevino.it 地图 p.478~479 这个地方的气氛时髦又悠闲，菜单简单但品质极好（主菜 €15~25），特色是一个非常迷人的 €45 的品尝菜单。小电视屏幕在用餐区显示厨师在厨房里拼命工作，制作城内一些最好的食物。Pane e Vino 作为一个酒吧开始，因此，葡萄酒单极好毫不令人惊讶。周一至周六 19:30~ 次日 1:00；8 月两周不营业

夜生活和娱乐活动

佛罗伦萨是一个相当安静的城市，但像每个大学城镇一样，它有一些极好的俱乐部和现场音乐场所，而诸如音乐节等活动使它长期保持托斯卡纳文化生活的中心的地位。最好的俱乐部和音乐场所列举如下，但关于佛罗伦萨黄昏以后生活状态的一个全面描述，还应核对“酒吧”列表。佛罗伦萨的很多酒吧试图将顾客整夜留在店里——通过提供开胃酒免费快餐（通常从大约 19:00~21:00/22:00 点开始）的手段，在音乐响起，或者是现场音乐或（更经常）内部 DJ 表演之前。关于音乐会和演出的信息，你可以查阅《Firenze Spettacolo》月刊或顺便走访售票室售票代理处（Via delle Vecchie Carceri ⓣ055 210 804 ⓦboxol.it 周一至周五 9:30~19:00，周六 9:30~14:00）。网络也有一个很棒的信息源，那就是 ⓦnottefiorentina.it 网站。

俱乐部和现场音乐场所

Auditorium FLOG Via Michele Mercati 24/B ⓣ055 477 978 ⓦflog.it 地图 p.478~479 乘巴士 4 路或 28 路从 Santa Maria Novella 出发 该城最知名的中档规模场所之一，是学生们的最爱，一四季不断的进行表演。这里有所有形式的现场音乐（和 DJ）表演，特别是当地独立乐队。它通常塞得满满的，尽管位置在北郊。

Be Bop Via de' Servi 76/R ⓣ055 264 5756 地图 p.484~485 这个不整洁的音乐吧从 22:00 开始受学生欢迎，是夜里外出娱乐的好地方。这里总是有现场音乐，从爵士乐到摇滚到翻唱乐队。十多年以来，周二夜晚一直是独立摩登新女性之夜。周二至周日 19:00~ 次日 3:00

Central Park Via Fosso Macinante 2，Parco delle Cascine ⓣ055 353 505 地图 p.478~479 佛罗伦萨最大和最商业化的俱乐部之一，有三个跳舞层和极富感染力的 DJ，以及极好的声音系统。第一杯饮料包含在入场费中，午夜后大约 €20~25，之前通常免费。夏季周二至周六 23:00~ 次日 4:00；冬季周五和周六相同时间

Tenax Via Pratese 46 ⓣ055 632 958 ⓦtenax.org 巴士 29 路或 30 路从 Santa Maria Novella 出发这是佛罗伦萨最大的俱乐部，引进古怪的阔佬 DJ 驻场表演。它的位置在城西北，靠近机场，避开更中心的俱乐部的国际化群。它有两层，也是音乐会的一个主要场所。入场费 €20~25。周四至周六 22:30~ 次日 4:00；5 月中旬至 9 月中旬不营业

YAB Via Sassetti 5/R ⓣ055 215 160 ⓦyab.it 地图 p.484~485 这个建立了很长时间的地下室俱乐部全名为 You Are Beautiful，已经受欢迎多年，并由于在周一举办的 Yabsmoove——意大利历史最长的 hip-hop 之夜而在全国知名。它没有世界上最新的播放列表，但还是提供中央佛罗伦萨最放松且最可靠的夜间俱乐部生活。周一和周三至周六 21:00~ 次日 4:00；6 月至 9 月不营业

电影

Odeon 是还在佛罗伦萨市中心经营的唯一的电影院，除了位于 Maso Finiguerra 大街邻近诸圣教堂的 Fulgor 外——它很少放映原声电影。夏天，常常有户外电影在 Forte Belvedere 和少数其他地方放映。关于最新放映信息，请核对 Firenze Spettacolo。

Odeon Original Sound Piazza Strozzi 2 ⓣ055 214 068 这个电影院用其原声（versione originale）放映电影，一周一次，一般在周一，在全年的大部分时间都放映，夏季还有周二和周四。

古典音乐、歌剧和舞蹈

音乐节是佛罗伦萨古典音乐健康发展的最显著标记，尽管应该说票价倾向于保守。除了佛罗伦萨音乐节和菲耶索莱的节日（见 p.510 框中内容）外，Amici della Musica 还主办一个室内音乐会演奏季，有顶级国际艺人演出，9 月 ~ 次年 4 月，主要在 Pergola 剧院举行。而**佛罗伦萨室内管弦乐队**（Orchestra da Camera Fiorentina ⓦorcafi.it）3 月至 10 月举行音乐会，演出地点常常安排在圣弥额尔教堂内。

音乐会地点

Teatro del Maggio Musicale Corso Italia 16 ⓣ055 213 535 ⓦmaggiofiorentino.com 佛罗伦萨的主要市立剧场，在新圣母教堂西边，主办很多该城市重大古典音乐、舞蹈和戏剧活动。有自己的管弦乐队、合唱和舞蹈公司，吸引顶级国际明星表演

佛罗伦萨的节日

烟火节（Scoppio del Carro） 年度第一个重大节日就是复活节周日的烟火节，此时，一满车的焰火由六头白色公牛拉到大教堂。在正午弥撒过程中，这堆焰火被从高高的圣坛沿一跟线下来的一只"鸽子"点燃。

蟋蟀节（Festa del Grillo） 耶稣升天节（复活节后 40 天）后的第一个周日，蟋蟀节在 Cascine 公园举行。在市场货摊和郊游的人中间，你将发现卖小巧的机械蟋蟀的人——活蟋蟀一直卖到最近。这是一个典礼留下的痕迹，可以追溯到农夫不得不走遍其土地找蝗虫的日子。

佛罗伦萨音乐节（Maggio Musicale Fiorentino） 佛罗伦萨文化日历的重点活动及欧洲最主要的歌剧和古典音乐节之一，歌剧和音乐会的一个丰富混合。它并不限制为 5 月（Maggio）举行，而常常在 4 月底开始并进行到 6 月。信息和票可以从 Teatro del Maggio Musicale Fiorentino 获得。ⓦmaggiofiorentino.com。

圣约翰日和古典足球节（St John's Day & Calcio Storico） 佛罗伦萨的守护人施洗约翰成为圣徒的日子是 6 月 24 日，这是大量焰火在 Michelangelo 广场展示，同时古典足球决赛在圣十字广场举行的时候。人们穿着 16 世纪服装以纪念 1530 年围攻过程中在圣十字进行的竞赛，这个独特的佛罗伦萨大混乱是一个三场比赛的系列，两场比赛在 6 月初进行。

灯笼节（Festa delle Rificolone） 灯笼节发生在圣母玛利亚的生日，9 月 7 日，一队孩子前往圣母领报广场，那里会举行一个小展会。每个孩子都带一个彩色纸灯笼，里面有一根蜡烛。那是过去情景的重现，当时，从周围乡村来的人们将根据灯笼的光进入城市庆祝圣母玛利亚的节日。队伍后面是游行的彩车和街道聚会。

者。舞蹈和歌剧的主要季节约10月~12月，从1月直到音乐节开始，古典音乐会接管。室内乐及其他小规模活动在剧场的小剧院举行。

Teatro Goldoni Via Santa Maria 15 ⓣ055 210 804 这个高雅的18世纪小剧场靠近碧提宫，用于室内乐、歌剧和舞蹈表演活动。

Teatro della Pergola Via della Pergola 18 ⓣ055 226 4353 ⓦteatrodellapergola.com 美丽的小剧院于1656年建造，并是意大利幸存最古老的剧场。10月~次年4月会主办室内音乐会、小规模歌剧和一些最知名的意大利剧场集会。

Teatro Verdi Via Ghibellina 99-101 ⓣ055 212 320 ⓦteatroverdionline.it 托斯卡纳乐团演出的地方，在11月至次年5月间每月演出一或两次。

购物

佛罗伦萨被称为**奢侈品**的生产者，特别是黄金珠宝和顶级品质的皮革商品。整个老桥都挤满金匠，但该城首要的购物大街是**托尔纳博尼大街**（Via de' Tornabuoni）。那里不但有一系列昂贵的珠宝店和鞋店，还有意大利顶级时尚设计师的品牌店铺。关于便宜和令人愉快的东西，有过多的街道货摊围绕着圣洛伦佐市场。如果你想在一个地方买到所有东西，还有少数**百货公司**可以满足你的购物需求。大理石纹纸是佛罗伦萨的另一个特产，而像你在这个艺术家气派的城市里预期的那样，在佛罗伦萨，你还可以看到很多关于意大利艺术、建筑和文化的精美图书。

书籍和地图

Edison Piazza della Repubblica 27/R ⓣ055 213 110 地图p.484~485 这个美国风格的店铺安排在4层，英语书在顶层。周一至周六9:00~午夜，周日10:00~午夜

Feltrinelli Via Cavour 12-20/R ⓣ055 219 524 地图p.484~485 这里的环境明亮而员工很好，有一批精选的英语及其他外语书，加报纸、视频、海报、卡片和杂志。在市中心的Cerretani大街30/R有另一个大分店。周一至周六9:00~19:30

服装

Raspini Via Por S. Maria 70/R和Via Roma 25-29/R ⓣ055 215 796 ⓦraspini.com 地图p.484~485 佛罗伦萨最大的多品牌服装商店，有一些很好的存货。这是两个主要分店。还有2家复古折扣店（Via de' Martelli 5-7/R和Via Calimaruzza 17/R）降价卖过季存货。周一14:30~19:30，周二至周六10:30~19:30，周日14:30~19:30

百货商店

Coin Via dei Calzaiuoli 56/R ⓣ055 280 531 ⓦcoin.it 地图p.484~485 这是一家位于市中心、以服装为主的连锁商场。品质很高，风格偏保守，只在第一层有一或两个面向年轻人的品牌。还是购买亚麻制品及其他家庭商品的一个好地方。周一至周六10:00~20:00，周日11:00~20:00

La Rinascente Piazza della Repubblica 1 ⓣ055 219 113 ⓦrinascente.it 地图p.484~485 像Coin一样，La Rinascente是属于一个全国连锁店，然而，它的格调与其附近的竞争者相比更高档。人们可以买到衣服、亚麻制品、化妆品、家庭用品及其他商品。周一至周六10:00~21:00，周日10:30~20:00

纸张和文具

★ **Giulio Giannini e Figlio** Piazza Pitti 36/R ⓣ055 212 621 ⓦgiuliogiannini.it 地图p.484~485 于1856年建立的这个造纸和装订公司已经取得了很多荣誉，有专用于其产品的展览。曾经是佛罗伦萨制造其自己的大理石纹纸的唯一地方，现在还提供一系列广泛的日记簿、住址名册等。周一至周六10:00~19:30，周日10:30~18:30

Il Torchio Via de' Bardi 17 ⓣ055 234 2862 ⓦlegatoriailtorchio.com 地图p.478~479 现在由年轻的西西里-加拿大人艾林·齐佑拉拥有，提供大理石纹纸、办公用品、日记簿、签名纪念册及其他纸和皮革产品。周一至周五9:30~13:30、14:30~19:00，周六9:30~13:00

香水和化妆品

★ **Farmacia Santa Maria Novella** Via della Scala 16 ⓣ055 216 276 ⓦsmnovella.it 地图p.484~485 这个16世纪商店占据了新圣母教堂的药店，由多明我会的修士作为出售其草药、药膏和药物的地方建立。这些东西很多还在生产，连同面霜、洗发精和其他美妆用品等。周一至周六9:30~19:30，周日10:30~18:30；2月和11月周日不营业

印刷品和照片

Alinari Largo Alinari 15 ⓣ055 23 951 ⓦalinari.com 地图p.484~485 它于1852年建立，是世界上最古老的照相企业。他们出售书、日历、海报和卡片，并将印刷他们巨大的目录。你可以在意大利老照片最大的档案中选择任何你需要的图像。周一至周五9:00~13:00、14:00~18:00；8月中旬两周不营业

鞋和配饰

Cellerini Via del Sole 37/R ⓣ055 282 533 ⓦcellerini.it 地图p.484~485 这里除了包还是包。每件东西都在公司的奠基人，该城手工艺品的首要代表者的监管下制作。这里的包雅致美观而且经久耐用。夏季周一至周五9:00~13:00、15:00~19:00，周六9:00~13:00；冬季周一15:00~19:00，周二至周六9:00~13:00、15:00~19:00

★ **Madova** Via Guicciardini 1/R ⓣ055 239 6526 ⓦmadova.com 地图p.484~485 这里提供好得

时尚工厂折扣店

如果你想购买顶级品牌的服饰而不把钱花光，那么，你需要深入佛罗伦萨的腹地。托斯卡纳区是意大利纺织行业的基地，而阿尔诺河流域是很多生产顶级品牌的工厂所在地。在佛罗伦萨容易抵达范围内的几个奥特莱斯折扣店出售每个季节的过季衣饰，折扣有的高达60%。最好的如下。全部名单可在旅游局办事处询问。

Barberino Designer Outlet Via Meucci，Barberino di Mugello ❶055 842 161 Ⓦmcarthurglen.it/barberino SITA巴士从Santa Caterina da Siena大街出发或往返巴士从Santa Maria Novella站外出发（每天2班） 这里出售的品牌范围最广，包括D&G、Missoni、Prada、Diesel和Furla等。周一14:00~20:00（1月、6月至9月和12月），周二至周五10:00~20:00，周六和周日10:00~21:00

Dolce & Gabbana Via Pian dell'Isola 49，Località Santa Maria Maddalena ❶055 833 1300 火车到Rignano sull'Arno-Reggello，然后转乘出租车到达 这个两层小屋，在Incisa Val d'Arno以北几千米处，塞满了来自D&G品牌的衣服、配饰和家居用品。每天10:00~19:30

The Mall Via Europa 8，Leccio Regello ❶055 865 7775 Ⓦthemall.it SITA巴士从Santa Caterina da Siena大街出发或往返巴士从Santa Maria Novella站外出发（每天2班） 这里有Balenciaga、Bottega Veneta、Fendi、Marni、Salvatore Ferragamo、Sergio Rossi和Valentino等品牌，以及一些本国小品牌。Gucci是主要店铺之一，出售商品范围也很广，包括包、鞋和太阳镜。每天10:00~19:00

Space Levanella，Montevarchi ❶055 91 901 火车到Montevarchi，然后乘出租车抵达 它在Levanella区内的一个小工业园区里（在SS69），堆满Prada衣服，以及来自Miu Miu diffusion的精选服装。周一至周五和周日10:30~20:00，周六9:30~20:00

无以复加的手套，拥有所有颜色、所有尺寸、所有风格，衬里是羔羊毛、丝绸、羊绒，或没有内衬。价格范围从大约€40~200。周一至周六9:30~19:30

Scuola del Cuoio Via S. Giuseppe 5/R ❶055 244 533 Ⓦscuoladelcuoio.com 地图p.520~521 位于圣十字教堂后面的这个皮革工人行会出售包、夹克衫、皮带及其他配饰，与商店相比价格非常优惠。虽然没有任何令人吃惊的原创设计，但它们的品质非常高而员工的专业知识很渊博且乐于助人。周一至周六9:30~18:00，周日10:00~18:00

附录

银行和外币兑换 佛罗伦萨的主要银行部门在Repubblica广场上或周边。

领事馆 中国驻佛罗伦萨总领事馆（Via Dei Della Robbia ❶055 573889）。

医生 Tourist Medical Service是一个私人医院，医生24小时随叫随到（❶055 475 411 Ⓦmedicalservice.firenze.it），或者你可以到其门诊部就诊（Via Lorenzo il Magnifico 59；周一至周五11:00~12:00、17:00~18:00，周六11:00~12:00）。注意，你需要提前购买必要的保险以补偿会诊的费用，该费用将至少€50。佛罗伦萨中心医院在新圣母广场上。

上网 Internet Train（Ⓦinternettrain.it）有数家分店（Via de Benci 36/R，Via Porta Rossa 38/R，Via Guelfa 54–56/R，Borgo San Jacopo 30/R和Via dell' Oriuolo 40/R）。

自助洗衣 Wash & Dr的分店遍布全城（Via dei Servi 102/R，Via della Scala 52–54/R，Via Ghibellina 143/R and Borgo S. Frediano 29/R；每天：8:00~22:00）。

丢失财产 丢失的财产会被交到城市警察部门或铁路警察部门（Via Veracini 5；周一、周三和周五9:00~12:30，周二和周四9:00~12:30、14:30~16:30 ❶055 334 802 巴士17、29、30或35路可抵）。

药店 Farmacia Comunale，在火车站的中央广场上，24小时营业。All'Insegna del Moro，在洗礼堂北边（Piazza San Giovanni 20/R）。和Farmacia Molteni（Via dei Calzaiuoli 7/R）每两周轮流一次24小时服务。

警察 如果你要举报盗窃或其他犯罪，可以到Carabinieri（Borgo Ognissanti 48）或Questura（Via Duca d'Aosta 3）（都是24小时工作），或者旅游警察局（Via Pietrapiana 50/R；周一至周五8:30~18:30，周六至13:00）。因为在那里，你更可能找到一名讲英语的专业人士。

邮局 主要中心邮局在共和广场（Piazza della Repubblica）附近（Via Pellicceria 3；周一至周五8:25~19:10，周六8:25~12:35）。

佛罗伦萨周边

更大的佛罗伦萨地区有大量城镇和吸引人的景点诱使你从该城出发进行一个当天结束的旅行，或者甚至为探索该地区充当基地。城市巴士向东北运行到山村**菲耶索莱**，而城镇内部

巴士向南运行进入**基安蒂**的山丘，这里是意大利首要葡萄酒产区。

菲耶索莱（Fiesole）

作为建立了很长时间的佛罗伦萨避暑和休养地，**菲耶索莱**在城东北 8 千米的一群小山顶上展开。早于佛罗伦萨几百年，伊特鲁里亚人就已占领并居住在这里，以至于罗马人被迫在下面的山谷里建立永久性营地。从而创建了后来成为佛罗伦萨的居住区的地方。

大教堂（Duomo）

Piazza Mino da Fiesole・每天：夏季 7:30~12:00、15:00~18:00；冬季 17:00 关闭・免费

米诺广场（Piazza Mino）是一个稍显不整洁的中央广场，根据 15 世纪雕刻家米诺・达・菲耶索莱命名。菲耶索莱有两个精美的作品收藏在**大教堂**内，大教堂主宰其北边。19 世纪的修复破坏了大教堂的外观，而其内部被改建成了佛罗伦萨的圣米尼亚托山教堂一样无装饰的风格。这里的重点景观是萨卢塔蒂礼拜堂（Cappella Salutati），在唱诗班席位右边，有米诺的嵌板《圣母和圣徒》（Madonna and Saints）和主教萨卢塔蒂的坟墓。

班迪尼博物馆（Museo Bandini）

Via Dupre 1・周三至周日：3 月和 10 月 10:00~18:00，4 月至 9 月 10:00~19:00，11 月至次年 2 月 10:00~14:00・€ 5，或者菲耶索莱所有博物馆的一天联票€ 12・Ⓦ museidifiesole.it

班迪尼博物馆拥有一批德拉・罗比亚风格的釉面陶器、奇特的拜占庭象牙工艺品。此外，它还收藏有少数 13、14 世纪托斯卡纳的油画，包括贝纳尔多・达蒂、洛伦佐・摩纳哥和特达・高迪的作品。

罗马剧场和考古博物馆（Teatro Romano & the Museo Archeologico）

Via Portigiani 1・周一和周三至周日：3 月和 10 月 10:00~18:00，4 月至 9 月 10:00~19:00，11 月至次年 2 月 10:00~14:00・€ 10，或者菲耶索莱所有博物馆的一天联票€ 12・Ⓦ museidifiesole.it

在班迪尼博物馆的路对面，有 3000 个座位的**罗马剧场**（Teatro Romano）在公元前 1 世纪建造并在 19 世纪末被发掘。它修补得如此之好，以至于被用于菲耶索莱纳文化节（Estate Fiesolana）的表演场地，尽管该遗址的几部分由于挖掘工程有时会关闭。遗址小巧的**考古博物馆**（Museo Archeologico）内的展品是在这个地区挖掘的，包括来自青铜时代到罗马占领时代的物品；充分呈现的伊特鲁里亚部分是其重点景观。

圣雅各布礼拜堂、圣亚历山大教堂和圣方济各教堂（Oratorio di San Jacopo, Sant' Alessandro&San Francesco）

菲耶索莱的其他重要教堂通过狭窄的 San Francesco 大街可以抵达，它从米诺广场陡然升起，并通过**圣雅各布礼拜堂**（很少开放）。这是一个小礼拜堂，拥有一幅 15 世纪壁画和教会的一些珍宝。**圣亚历山大教堂**（只为展览开放）于 6 世纪在伊特鲁里亚和罗马神殿的遗址上建立，并用美丽的洋葱大理石（marmorino cipollino）圆柱装饰其长方形基督教堂内部。哥特式的**圣方济各教堂**（每天：4 月至 9 月 7:00~12:00、15:00~19:00，10 月至次年 3 月 9:00~12:00、15:00~17:00）占据城堡遗址，过去有一个小巧的回廊，还有一座博物馆收藏着混乱的各种艺术品，由传教士从埃及和中国带回。

圣多明我（San Domenico）

你可以参加一个有趣的步行，从米诺广场出发沿狭窄曲折的 Vecchia Fiesolana 大街向西南

> **菲耶索莱的文化节**
>
> 与佛罗伦萨音乐节相比不太时髦，菲耶索莱的文化节集中在室内乐、管弦乐和爵士乐上。每个夏季都举行，通常为 6 月中旬 ~ 8 月末或 9 月初。还有电影和戏剧，大多数活动在罗马剧场举行。节日网站是 Ⓦ estatefiesolana.it。

右页图从上往下依次为：圣吉米尼亚诺（见 p.547）；银器博物馆，佛罗伦萨（见 p.497）>





9

走 1.5 千米，就可以到达小村**圣多明我**。安吉利科修士曾经住在这里的多明我会**修道院**，其内保留了一幅 1420 年他绘制的《圣母和天使》(Madonna and Angels)，收藏于左边第一个礼拜堂内，牧师会礼堂中还有他的壁画《耶稣受难》(Crucifixion)。

菲耶索莱纳修道院 (Badia Fiesolana)

周一至周五 9:00~17:30，周六 9:00~12:30 · 免费

从圣多明我出发向西北步行 5 分钟，坐落着**菲耶索莱纳修道院**，原是 9~11 世纪菲耶索莱的大教堂。科西莫·德·梅第奇在 15 世纪 60 年代使该教堂改变，这个项目原封不动地保留了教堂宏伟的罗马式正立面而把内部改变成了一个极好的文艺复兴时期建筑。

抵达和旅游信息 菲耶索莱

乘巴士 从中央佛罗伦萨出发到菲耶索莱是很容易的一段路：巴士 7 路每小时 3 班进行从新圣母玛利亚火车站到菲耶索莱的米诺广场的半小时旅行。

旅游局办事处 在到考古学遗址的入口旁边（Via Portigiani 3/5；3 月至 10 月周一至周六 9:30~18:30，周日 10:00~13:00、14:00~18:00；11 月至次年 2 月周一至周六 9:00~17:00，周日 10:00~16:00 ☎ 055 598 720）。

餐饮

La Reggia degli Etruschi Via S. Francesco 18 ☎ 055 59 385 像你预料的那样，菲耶索莱有大量餐馆迎合一日游的游客。但没有一个餐馆比这里更好，它的食物十分精美（主菜 €15~20），而且从其餐厅和露台看到的风景也非常棒。提供午餐和正餐；周二不营业

基安蒂（Chianti）

如果你问一个典型的北欧中产阶级，他心中的天堂是哪里？你得到的答案会比较令人意外，因为很多人都会联想到基安蒂。这里聚集着大片的小丘陵和葡萄园，在佛罗伦萨和锡耶纳之间展开。基安蒂的生活似乎处在一种完美的平衡状态，这里的风景柔和而美丽，到处都是丘陵和山谷，全年的大部分时间阳光充沛；产自这里的基安蒂红酒是一种世界驰名的红葡萄酒。很多来自气候不好的地区游客都十分留恋基安蒂的魅力，自 20 世纪 60 年代以来的大量移民潮使该地区现在获得了一个具有讽刺意味的绰号：**勤地郡**，因为英国人在该处拥有大量第二住宅而得名。如果说基安蒂已经完全失去了它的特征，有点夸张，但它的某些部分的气氛确实已经被改变，旅游业带来的影响，已经或多或少地影响到了当地人的生活。

如果你依靠从佛罗伦萨出发的**巴士**，最好的目的地是基安蒂格雷沃；从锡耶纳出发，可以乘巴士到基安蒂卡斯特利纳或基安蒂拉达。但了解该地区的唯一现实途径是自驾车，沿 SS222（或 Chiantigiana），这条公路在佛罗伦萨与锡耶纳之间呈蛇形蜿蜒，通过基安蒂最美丽的部分。

基安蒂格雷沃（Greve in Chianti）

基安蒂最大的葡萄酒展览会（Rassegna del Chianti Classico，通常在 9 月初举行）的举办地，就设在**格雷沃**。因为格雷沃是一个繁荣兴旺的商业城镇，每条街道上都有葡萄酒卖。漏斗状的马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti），是每周六早市的地点。那里的看点主要是乔凡尼·达·韦拉扎诺的一座雕像上，他是欧洲第一个看到了后来成为曼哈顿岛的地方的人。他出生在附近的威拉查诺城堡（Castello di Verrazzano）。而格雷沃唯一真正的景点是**圣方济各博物馆**（Museo di San Francesco）（Via San Francesco 14；4 月至 10 月周二和周四至周日 16:00~19:00，加周六和

基安蒂的度假农庄

基安蒂的酒店很少有便宜的，因此**度假农庄**作为一种替代性居所开始兴盛起来。这里的许多农庄提供房间或公寓（甚至设备齐全的迷你别墅），一般最少要求住一周，住的时间越长，价格越实惠，在度假农庄花钱要比在酒店里花的钱少很多。我们已经在下文中介绍了少数精选的度假农庄，你将在 Ⓦ agriturismo.net 和 Ⓦ agriturismo.it 网站发现另外几百个选择。

周日 10:00~13:00；11 月至次年 3 月周二和周四至周日 15:00~18:00，加周二和周日 10:00~13:00；€3），主要展品是一幅着色陶瓦《哀悼基督》(Lamentation)，创作于 16 世纪 30 年代。

基安蒂卡斯特利纳（Castelliana in Chianti）

繁华的**基安蒂卡斯特利纳**以前坐落在佛罗伦萨与锡耶纳之间持续不断的战争前线，而墙壁和堡垒上的痕迹是其过去被敌人围困的证明。更遥远的时代的痕迹可以在 **Ipogeo Etrusco di Montecalvario**（白天；免费）看到，这是公元前 6 世纪伊特鲁里亚人墓室的一个地下建筑群，在该村以北 5 分钟步行路程的一个小山的顶点。

该地区遥远的历史在**基安蒂锡耶纳考古博物馆**（Museo Archeologico del Chianti Senese）（周一、周二和周四至周日 10:00~13:00、15:30~18:30；€3）中阐述得特别清晰，从这里还可以前往该城的塔楼。这里有一座相当大的教堂——新罗马式的圣萨尔瓦多教堂（San Salvatore）无名的圣弗斯托的木乃伊遗体而值得人们注意。不过，葡萄酒才是卡斯特利纳的主要魅力，从位于主路上，由众多葡萄酒商合作建造的发电站就可见一斑。当地产葡萄酒（和橄榄油）在城内的几个地方都可以品尝。

基安蒂拉达（Radda in Chianti）

基安蒂最好的地区位于卡斯特利纳以东，而 Chiantigiana 的权力中心正是卡斯特利纳本身。Chiantigiana 位于地势崎岖的**基安蒂山**（Monti del Chianti）人迹罕至的山区，是曾经的基安蒂省（Lega di Chianti）的中心地带，这一地区的两个主要定居点就是拉达和佳奥利（Gaiole）。它们中较近的一个，由伊特鲁里亚人建立的古老的**基安蒂拉达镇**，于 1384 年成为基安蒂省的首府。伊特鲁里亚人曾在此留下了强烈的烙印，然后，如今这些历史已经逐渐被其中产阶级旅游地的新身份淡化，甚至这种旅游几乎将小镇改变。这里有一个极小的古城区，主要集中于费鲁奇广场（Piazza Ferrucci）上，在那里，绘有壁画的市政厅对面的高台上耸立着一座教堂。

旅游信息　　基安蒂

旅游局办事处 格雷沃：Via Capanne 11；周一至周五 10:30~14:00、15:00~18:00 ☎055 854 5243 卡斯特利纳：Via Ferruccio 40；每天 9:00~13:00、14:30~18:30 ☎0577 741 392 拉达：隐藏在小巧的城堡广场的一个角落里，在教堂后面（周一至周六 10:15~13:00、15:15~18:30，周日 10:30~12:30）。

住宿和餐饮

基安蒂格雷沃

Da Verrazzano 28 Piazza Matteotti ☎055 852 189 Ⓦalbergoverrazzano.it 这是一个普通但有特殊风格的三星级酒店，它还有一个很好的餐馆，全膳大约 €40；夏季，你可以在俯瞰广场的露台上用餐。午餐和正餐周二至周六，周日加午餐；1 月中旬至 2 月中旬不营业。€105

Poggio Asciutto Via Montagliari 40 ☎055 852 835 Ⓦpoggioasciutto.it 这是一个极好的度假农庄，提供非常舒服的住处（加一个游泳池），在一个修复得美丽的建筑里，在格雷沃东南 2.5 千米的葡萄园中间的一个有机农场上。€100

基安蒂卡斯特利纳

Fattoria Trégole Trégole 86 ☎0577 740 991 Ⓦfattoria-tregole.com Fattoria Trégole 的葡萄园位于卡斯特利纳以南 4 千米处，它是该地区最好的乡村民宿。这里除了宽敞的双人间外还有几个设施齐全的公寓。主人非常热情，并在其餐馆里提供美味的家庭烹调。此外，还有一个小游泳池。€160

★ **Palazzo Squarcialupi** Via Ferruccio 22 ☎0577 741 186 Ⓦpalazzosquarcialupi.com 这家三星级酒店是卡斯特利纳的精选酒店，占据一个巨大的 15 世纪宫殿的上层。它的房间大且装修极好，花园里有一个地下桑拿浴和一个游泳池，花园有极好的风景。€130

基安蒂拉达

La Locanda Montanino di Volpaia ☎0577 738 832 Ⓦlalocanda.it 这个三星级乡村建筑位于拉达与格雷沃的中途，靠近著名的 Castello di Volpaia，它是该地区最好的葡萄酒生产商。这个地方被和蔼可亲的业主吉多和玛蒂娜修复得很美丽，享有一个景色优美的小山背景并有一个游泳池和一个好餐馆（周一、周三和周五）。11 月至次年 3 月不营业。€230

Palazzo Leopoldo Via Roma 33 ☎0577 735 603 Ⓦpalazzoleopoldo.it 这个地方作为朝圣者的一个客栈建立，然后改变成一栋华丽的别墅，后又成了一个极其雅致的四星级酒店。它有一个好餐馆，加体育馆、桑拿和游泳池。€120

比萨、卢卡和海岸（Pisa，Lucca & the coast）

由于其斜塔，**比萨**的名字广为人知，但它还是一个被看轻的地方。大多数人把这个小城作为其一日游行程的短暂停留地，只是为了来看看斜塔，并不关注这座城市的其余部分。而其附近优雅的**卢卡**，是一个有围墙的老城，满是罗马式教堂，但也没有几个人愿意前去游览。

托斯卡纳的**海岸**是一个混合体，普遍因为过度开发而失去吸引力。在比萨的北边，一连串的海滩胜地坐落在巨大的阿普亚内山的背景之下，山上隐匿着卡拉拉大理石的采石场。从比萨再往南，经过少有游客的港口城市里窝那，是一百个树木繁盛的酒店和露营地带。托斯卡纳最好的海岸线在**马雷玛**区，在那里你将发现**乌切利纳山**自然保护区和荒凉、树木繁茂的**阿根塔里奥山**的半岛。托斯卡纳的主要岛屿——**厄尔巴岛**，也是令人耳目一新的愉悦之地。



比萨（Pisa）

对于太多的游客来说，**比萨**仅仅意味着一件事情——斜塔，它在世界各地都是意大利的一幅速记图像。它实际上是一个奇特而美丽的建筑，耳听为虚，眼见为实。然而，它仅仅是比萨惊人的**奇迹广场**（Campo dei Miracoli），或称奇迹之地上的一个单一部分。在广场上，**大教堂**、**洗礼堂**和**基地**组成一个令人眼花缭乱的建筑整体。这些令人惊异的建筑属于比萨的鼎盛时期，11 世纪到 13 世纪，当时，该城市是地中海地区的海上力量之一。衰落随着比萨 1284 年被热那亚人击败开始，随后是比萨港淤积。而从 1406 年开始，该城被佛罗伦萨统治，统治者重新建立了比萨大学——文艺复兴时期伟大的知识机构之一；**伽利略**是这里的一名教师。之后几个世纪，比萨逐渐退化为乡村之地，尽管来自其光荣岁月的标志性建筑现在每年吸引着几十万名游客。而旅游和庞大学生人口的结合带给这个当代城市活跃的感觉。

曾有人说，在旺季参观这里的广场不会是一段安静的经历——游客人群会很汹涌。然而，在奇迹广场一个很短的半径内，比萨具有一种与众不同的特色——大部分游客都聚集在斜塔影子的范围内。奇迹广场东南，你会发现**圣马泰奥国立博物馆**，拥有精美的教会艺术和雕刻品收藏。而在西边，沿阿尔诺河坐落着另一座很好的博物馆——**皇宫**，面对着河对岸小巧优雅的**荆棘圣母教堂**。

斜塔（Torre Pendente）

每天：1 月和 12 月 10:00~16:30，2 月和 11 月 9:30~17:00，3 月 9:00~17:30，4 月、5 月和 9 月 8:30~20:00，6 月至 8 月 8:30~22:30，10 月 9:00~19:00・英语导游每天三次，4 月至 9 月・关于购票细节见 p.510 框中内容

斜塔一直是倾斜的。它于 1173 年开始建造，在它建到三层时就开始下陷，但当时它倾斜的方向与现在的相反。人们在下陷地面插入了奇形怪状的石头以修正问题，结果，该塔突然向相反方向倾斜。在后面的 180 年里，一系列建筑师继续扩大事态，每个人都竭力补偿角度，结果是塔的主要部分稍微弯曲。大约在 1350 年，建筑师安德烈托马斯完成了宏伟的大理石和花岗岩的堆积，通过在它顶上加上一个钟室，放置得靠近垂线而不是下面的层，这样，它看上去就像以一个潇洒的角度放置的一顶帽子。

到 1990 年，该塔从垂直倾斜 4.5 米并接近其极限。当时发起了一个巨大的救援行动，包括围绕该塔的最低部分包钢带，把 900 吨的铅锭放在其底部以使倾斜的石工平衡，从塔的地基下清除水和淤泥，并最终用钢筋加固地基和墙。经过 11 年的补救，花费了几百万欧元后，该塔于 2001 年 11 月正式重新对公众开放。

上到钟楼需要走过狭窄的螺旋形楼梯的 294 个台阶，以一个令人失去方向感的五度角。它不适于患幽闭恐怖症或有恐高症的人，但对于进入世界最著名和最离奇的建筑之一来说，看似不合理的门票价格也是值得的。

大教堂（Duomo）

每天：3 月 10:00~18:00，4 月至 9 月 10:00~20:00，10 月 10:00~19:00，11 月至次年 2 月 10:00~12:45、14:00~17:00，周日 13:00 前游客不准进入・购票细节见上文框中内容

比萨惊人的**大教堂**于 1064 年开始建造，并在大约 1 个世纪后完成。大教堂有 4 层多样化的柱廊，其黑一灰大理石和白石头相映成趣，该建筑是比萨—罗马风格的原型，这个模式在托斯卡纳建筑中常常被模仿，但从未被超越。

巨大的内部由长拱廊的波纹黑白大理石限定，使人联想起摩尔式建筑。内部的很多地方都已重新装饰，而一些礼拜堂在 1595 年的一场大火后被改造，但一个值得注意的残存物是教堂半圆形后殿的马赛克镶嵌《基督圣像》（Christ in Majesty），由契马布埃 1302 年完成。不要错过**讲道坛**，那是**乔凡尼・皮萨诺**于同年雕刻。由乔凡尼和他的父亲尼古拉在托斯卡纳创建的 3 个讲道坛的伟大系列中的最后一个（另外两个分别在锡耶纳和皮斯托亚），它是一个具有令人惊叹的艺术美感的作品，其整个表面由于几乎完全不受石头约束的外形而栩栩如生。

洗礼堂（Baptistry）

每天：1 月和 12 月 9:30~16:30，2 月和 11 月 9:00~17:00，3 月 9:00~18:00，4 月和 9 月 8:00~20:00，10 月 8:30~19:00・购票细节见上文框中内容

比萨的**洗礼堂**是意大利这种建筑中最大的，于 1152 年由一个叫迪奥提撒威（Diotisalvi，

意为"上帝救你")的人开始建造，他把他的名字留在了门左边的一个圆柱上。建筑工作在13世纪由尼古拉和乔凡尼·皮萨诺继续，并在14世纪末完成。一进入洗礼堂你立刻会被巨大的内部空间的朴素空旷打动（在卫兵表演时声音效果惊人）。请花时间仔细欣赏尼古拉·皮萨诺创作的美丽的**讲道坛**，于1260年雕刻，比他儿子在大教堂内创作的作品早了半个世纪。

墓地（Camposanto）

每天：3月9:00~18:00，4月、5月和9月8:00~20:00，6月至8月8:00~23:00，10月9:00~19:00，11月至次年2月10:00~17:00 • 购票细节见上文框中内容

沿奇迹广场北边建造的阴森的白色大理石隔板是这座曾经被称为世界上最美丽的**墓地**的周界墙。据传说，大教主乌巴尔多·兰弗兰基在1203年的第四次十字军东征中让比萨骑士从各他（耶稣被钉死在十字架上的地方）带了一车土回比萨，这样，杰出的比萨人就可以埋藏在神圣的土里。围绕这个神圣化地点的建筑在几乎1个世纪后完成并组成一个巨大的哥特式回廊的形式。然而，当罗斯金把这个墓地描述为意大利最宝贵的建筑之一时，他赞扬的是**壁画**。绘画曾经覆盖2000平方米回廊的墙面，但现在砌砖大部分是裸的。因为同盟国飞机在1944年7月27日投下的燃烧弹使屋顶起火并使壁画熔化在铅中。最重要的幸存物是值得注意的一套周期壁画《死亡的胜利》（Triumph of Death），现在隶属于回廊的一个房间内展览。

奇迹广场上的博物馆

两座博物馆都是每天开放：1月和12月9:30~16:30，2月和11月9:00~17:00，3月8:30~17:30，4月至9月8:00~19:30，10月9:00~19:00 • 购票细节见上文框中内容

大教堂博物馆（Museo dell'Opera del Duomo）是一系列来自大教堂和洗礼堂的巨大雕像，加上教会服饰、油画及其他各色混在一起的东西。重点包括非凡的青铜门，由**博南诺·皮萨诺**（斜塔的第一位建筑师）1180年为大教堂制作，和乔凡尼·皮萨诺感人的《谈话的圣母》（Madonna del Colloquio），得名于圣母与圣子相互强烈的凝视。在小广场南边，纪念品货摊中的唯一缺口留给了**西诺皮亚美术馆**（Museo delle Sinopie）。在基地被损坏后，文物修复者搬走了其sinopie（壁画草图），这些巨大的石膏板现在悬挂在这个高科技博物馆的墙上。

骑士广场到加里波第广场（Piazza dei Cavalieri to Piazza Garibaldi）

如果你有时间更广泛地探索该城市，那么，首先应前往**骑士广场**。这是中世纪建造的比萨的中央城市广场，它出乎意料地从狭窄的后街小巷向奇迹广场的东南方向伸展。外立面覆盖着单色拉毛粉饰，装饰着美第奇家族雕像的**骑士宫**（Palazzo dei Cavalieri）紧邻**圣斯特法诺教堂**（Santo Stefano），教堂内有圣斯蒂芬骑士团从土耳其船只上虏获的各种旗帜——所谓的骑士团，其实是由国家资助的一群海盗。广场另一边是文艺复兴时期改造的**时钟宫**（Palazzo dell' Orologio），军事领导人乌哥里诺·德拉·盖拉德斯卡和他的儿子、孙子被饿死在了宫殿旁的塔楼内，这是对他与热那亚敌人所谓的两面派的惩罚。这个恐怖的事件在但丁的《神曲·地狱篇》和雪莱的《饥饿底堡垒》中均有描述。由此出发，Dini街向东通向有拱廊的Borgo Strett步行街，这是比萨最漂亮的街道。比萨的市场区就在街道西边，Vettovaglie广场和围绕着它的狭窄街道上。步行街在**加里波第广场**（Piazza Garibaldi）与河流会合，通往梅佐桥（Ponte di Mezzo）下。

奇迹广场的门票

奇迹广场上有5座博物馆及纪念性建筑，包括大教堂、洗礼堂、大教堂博物馆、墓地和西诺皮亚美术馆。它们的门票只能在两个**售票处**购买：一个在斜塔北边，另一个在西诺皮亚美术馆里。**价格**如下：大教堂票价€2，11月至次年2月免费。到其他景点的单一门票均是€5。到任何两个景点（包括大教堂）的门票是€6，到任何4个是€8而所有5个是€10。这些联票只在售出当天有效。**斜塔**是一张单独的票（€15），30人团体可以允许在内部参观半小时，而旺季你应做好排长队等待的心理准备。注意，所有景点的最后入场时间都在关闭前30分钟。你可以提前15~45天在线**预订**，预订网站是 W opapisa.it 8岁以下儿童不允许进入斜塔。

圣马泰奥国立博物馆（Museo Nazionale di San Matteo）

Piazza S.Matteo 1 · 周二至周六 8:30~19:00，周日 9:00~13:30 · €5，与皇宫国立博物馆€8

加里波第广场以东，在梅第奇奥河滨区（Lungarno Mediceo），**是圣马泰奥国立博物馆**。收藏了众多来自比萨的教堂的重要艺术作品。最好的油画是西蒙·马提尼和弗朗西斯科·特拉伊尼的多联画屏、一幅嵌板油画《圣保罗》（St Paul）、真蒂莱·达·法布里亚诺的《谦恭的圣母》（Madonna of Humility）和戈佐利的一个三联画作品。在雕刻作品中有两件突出的杰作：多纳泰罗的圣骨匣半身像，内省的《圣多索雷》（St Rossore），以及安德里亚和尼诺·皮萨诺的《哺乳圣母》（Madonna del Latte）。博物馆中还收藏着由比萨的冒险家偷窃来的精美中东陶瓷制品。

皇宫国立博物馆（Museo Nazionale di Palazzo Reale）

Lungarno Pacinotti 46 · 周一和周三至周五 9:00~14:30，周六 9:00~13:30 · €5，与圣马泰奥国立博物馆联票€8

皇宫国立博物馆中的手工艺品曾经属于该城的梅第奇、洛林和萨瓦统治者，因为他们接连占有该建筑。馆藏包括众多 16 世纪佛兰德挂毯与古老的武器、象牙微雕、瓷器和大多比较普通的图画收藏。其中，最知名的油画，是布隆奇诺的另一个版本的埃莉诺拉·迪·托莱多的肖像，在属于她的一件衣服旁边展示。

荆棘圣母教堂（Santa Maria della Spina）

Lungarno Gambacorti · 6 月和 8 月周二至周五 10:00~13:00、15:00~18:00，周六和周日 19:00 关闭；全年的其余时间周二至周五 11:00~13:00、14:00~17:00，周六和周日 18:00 关闭 · €1.5

沿河滨继续前行，就在索尔菲利诺桥（Ponte Solferino）前，是小巧的**荆棘圣母教堂**。它于 1230 年建立但在 14 世纪 20 年代由一位获得耶稣荆冠上的一根刺的商人重建。这个小教堂是比萨—哥特式教堂中最精美的。它最初临水而建，在 19 世纪 71 年代由于害怕洪水而转移到这里。单正殿的内部已经失去了大多数陈设，但包含由安德里亚和尼诺·皮萨诺制作的一组 3 个雕像。

抵达和旅游信息 比萨

乘火车 Pisa Centrale 火车站在阿尔诺河南大约 1 千米；奇迹广场在其北边大约 30 分钟的步行路程，或乘巴士 1 路 5 分钟可抵，它从车站外出发。

目的地 恩波利（每 30 分钟 1 列，35 分钟；前往沃尔泰达和锡耶纳换乘），佛罗伦萨（每 30 分钟 1 列，1 小时 ~1 小时 20 分钟），卢卡（每小时 1 列，20 分钟）；比萨机场（每 30 分钟 1 列，5 分钟）。

乘巴士 主要巴士终点站是 San'Antonio 广场，在火车站前。

目的地 佛罗伦萨（经由卢卡每小时 1 班，2 小时 30 分钟；但有一种较快的车从机场出发——见上文）；里窝那（每小时 1 班，40 分钟）；卢卡（每小时 1 班，50 分钟）；维亚雷吉奥（每小时 1 班，50 分钟）。

旅游局办事处 主办事处靠近火车站（Piazza Vittorio Emanuele 13；每天 9:00~18:00 ⓣ050 42 291 ⓦpisaunicaterra.it）；通常在奇迹广场还有一个信息处。

住宿

Novecento Via Roma 37 ⓣ050 500 323 ⓦhotelnovecento.pisa.it 这个三星级的 residenza d'epoca 占据了一个美观的老联排别墅，但房间风格完美而现代。收费非常公道（如果你住在离奇迹广场更近的相似住处，得付双倍的钱），位置方便而安静，还有一个令人愉快的花园。€140

Rinascente Via del Castelletto 28 ⓣ050 580 460 ⓦrinascentehotel.com 这个非常受欢迎的一星级酒店占据骑士广场以南一段短距离处的一座老宫殿的部分。有公共或私人浴室。€65

★ **Royal Victoria** Lungarno Pacinotti 12 ⓣ050 940 111 ⓦroyalvictoria.it 自其 1837 年建立以来就由相同家族运营，这个老式、充满历史感觉的迷人三星级酒店是中央区比萨酒店中最有特殊风格也最物超所值的。它的公共房间拥有古老的雕刻和古董家具，使人们想起该地的悠久历史。如果你对歪斜的门把手和补缀的天花板壁画不感兴趣，那么，这就不是你的地方。没有双层玻璃，对于睡眠较轻的人来说是一个问题。€120

Walking Street Hostel Corso Italia 58 ⓣ393 064 8737 ⓦwalkingstreethostel.com 2010 年开业，这个旅馆有一个极好的位置，在比萨繁忙的主街道上，拥有清洁、明亮的宿舍、一个有 6 个落袋的撞球台、免费互联网和一个厨房供客人使用，有免费茶和咖啡。这里的空间有限，仅有 6 个房间，一共 20 张床，因此你要提前预订。宿舍 €22

9

比萨机场

比萨的 Galileo Galilei **机场**，(☎ 050 849 300 🌐 pisa-airport.com) 位于城中心以南大约 3 千米处。**自驾车**到佛罗伦萨非常容易（一段土路带你直接到汽车高速公路上），但进入比萨的路非常容易混淆，以至于如果没有来自租车服务处的指导，你很可能迷路。

从机场到佛罗伦萨新圣母玛利亚车站的**火车**票价是 €7.1；每天只有 8 列直达车（用时 60 分钟，大多数只在比萨市中心停），但每 30 分钟一列往返车从机场到比萨市中心（5 分钟；€1.4），在那里，你可以换乘定期车到佛罗伦萨。火车票可以从站台上的机器购买，或者在机场宽阔大街尽头对面的售票处购买。该售票处出售所有票。从机场到比萨市中心的第一列火车 6:50 发车，最后一列 21:00 离开；从比萨市中心到佛罗伦萨的最后一列火车 22:00，服务大约 6:40 恢复。从周一至周六还有一种 LAM rossa 巴士（大约每 10 分钟一班；€1，或者在车上买票 €1.75），从机场到 Arcivescovado 广场（在奇迹广场附近），经过梅佐桥。

到佛罗伦萨的机场巴士计划与廉价的定期航线飞行同步，并在终点站前离开。它们用 70 分钟抵达佛罗伦萨的新圣母玛利亚车站，而车票（单程 €10）在你出来进入机场宽阔的大街时就在你前面的看台出售。

餐饮

比萨与海岸接近，意味着大多数餐馆都提供海鲜，baccala alla Pisana（番茄沙司干鳕鱼）和 pesce spada（旗鱼）特色显著。几乎所有菜单都由两部分组成，典型地标示为 “mare”（鱼）和 “terra”（肉）。避免在奇迹广场附近用餐，直接以游客为目标，这些地方质量一般比较差。有很多便宜餐馆和学生酒吧在 Dante 广场和 Vettovaglie 广场周边，还有一些在加里波第广场与 Cairoli 广场之间。

咖啡馆、酒吧和意式冰激凌店

Bazeel Piazza Garibaldi 15 ☎ 340 288 1113 在比萨，这个酒吧是多年来受人喜爱的地方，它的内部新潮而宽敞，天气好时顾客更喜欢外面的桌子。周五和周六有 DJ 表演，周四和周日有现场音乐演出。每天 17:00~ 次日 2:00

Bottega del Gelato Piazza Garibaldi 11 ☎ 050 575 467 业主在这里做生意有 20 多年了，这是一个永远受欢迎的意式冰激凌店。提供多种滋味——Tuttobosco（森林水果）极好。12:00~ 次日 1:00；冬季周三不营业

De' Coltelli Lungarno Pacinotti 23 ☎ 345 481 1903 De' Coltelli 家族很有声望，17 世纪就已经发明了冰激凌配方，用他们名字命名的商店自然是意大利顶级意式冰激凌店之一。它有一个制作混合口味的强烈倾向，他们逢人就问 “有人要海鲜冰激凌吗？” 周一至周四和周日 12:00~23:00，周五和周六 12:00~ 午夜；1 月不营业

Pasticceria Salza Borgo Stretto 46 ☎ 050 580 144 这是一家历史久远的咖啡馆—甜品店。它在后面有个餐馆部分，但美味的咖啡和蛋糕是人们前来的主要原因。品尝比萨特产 torta coi bischeri，一种面粉糕饼，由黑巧克力、干水果和松仁制作。周二至周日 7:45~20:30

餐馆

Al Signor Mimmo Via Cavalca 44 ☎ 050 543 344 这是吃午餐的一个悠闲的地方，有少数户外桌子在一个中世纪钟塔脚下。菜单每天变化而午餐时间较便宜，但即使正餐时也没有主菜超过 €15。夏季：周一至周五 12:00~15:00、19:00~23:00，周六 19:00~23:00；冬季：周一

桥上游戏节及其他节日

比萨最大的传统活动是**桥上游戏节**（Gioco del Ponte），在 6 月最后一个周日举行，届时，来自该城北岸和南岸的 12 支队伍会举行一系列 “push-of-war” 竞赛，在梅佐桥上猛推一辆 7 吨重的车。第一次记录在 1568 年，参加竞赛和附属游行的人会穿着文艺复兴时期的服装。其他庆典，包括音乐会、赛舟会、艺术活动，都在整个 6 月举行，作为 Giugno Pisano 节的部分（🌐 giugnopisano.com）。在这期间，城市中充满了节日气氛。最壮观的活动是**点灯节**（Luminara di San Ranieri）（6 月 16 日），沿河两岸的建筑点燃 7 万根蜡烛，纪念比萨的守护神，午夜还有一个焰火展示。次日 18:30，该城各个区都在进行沿阿尔诺河的圣拉涅里历史赛船节（Palio di San Ranieri）比赛。

意大利四个大的海上共和国（阿玛菲、比萨、热那亚和威尼斯）5 月底或 6 月初轮流主办**四大海洋共和国赛舟会**（Regata delle Antiche Repubbliche Marinare）。比赛期间，有来自每个城市的 4 支队伍（每队有 8 人）相互比赛。比赛时间穿插在节日和游行活动的中间。

和周二 12:00~15:00，周三至周五 12:00~15:00、19:00~23:00，周六 19:00~23:00

Beny Piazza Gambacorti 22 ☎050 25 067 这个温暖而雅致的餐馆是一个有美感的吃正餐的好地方。鱼菜是特色，尽管肉菜也极好，重点是新鲜的当地农产品；甚至总在菜单上的鸵鸟肉（烤并用鼠尾草和迷迭香调味）也是当地养育的。预期主菜要付 €20~30。周一至周五 12:45~14:45、19:45~23:45，周六 19:45~23:45

La Clessidra Via del Castelletto 26~30 ☎050 540 160 在与 San Frediano 大街平行的一条不引人注目的山谷里，La Clessidra 提供一个小巧但雅致的古典托斯卡纳菜菜单。它的食物通常是三个鱼菜主菜和三个肉菜（€12~25），加品尝菜单，四道菜大约 €35。周一至周六 19:30~午夜

La Sosta dei Cavalieri Via S. Frediano 3 ☎050 991 2410 这是一个较小的、舒适且更优雅的 Osteria dei Cavalieri 兄弟店，与后者隔马路相对。主菜的价格范围是 €17~25，包括古典比萨肉和鱼菜上的菜单。套餐有"海上"套餐 €20，"陆地"套餐 €25，都很超值。周一至周六 12:30~14:30、19:45~22:30

★ **Osteria dei Cavalieri** Via S. Frediano 16 ☎050 580 858 Osteria dei Cavalieri 多年来已经由于其简单的当地食物和非常公道的价格而建立了一个稳定的名誉，主菜的价格在 €12~16。旺季预约是必要的。周一至周五 12:30~14:00、19:45~22:00，周六 19:45~22:00

卢卡（Lucca）

卢卡是托斯卡纳地方首府中最优美的，由一圈壮丽的文艺复兴时期面对花园和巨大堡垒的城墙环绕，坐落在比萨东北 17 千米处。淡季时的卢卡娇媚而安静，虽然狭窄的街道在夏季会变得较繁忙，但从未像佛罗伦萨和锡耶纳的街道那样拥挤。

该城是随意漫步的一个令人愉快的地方。虽然普通，甚至部分地方不够整洁，但它可爱并充满活力。在中心的很多地方都限制机动车通行，尽管你将不得不当心很多人摇摇晃晃的骑着自行车穿过人群（这里有很多租自行车的市场，如果你想加入他们的话，也可以租上一辆）。

虽然卢卡紧凑的古城区中心是巨大的拿破仑广场，但其社会活动的中心是北边的**圣米歇尔广场**。那里曾经是罗马城镇广场所在地，现在，这个可爱的广场旁边都是商店和咖啡馆。其日常**市场**出售衣服、包、糖果和旅游小装饰品。

被称为"长线"的 Fillungo 大街，向东北方向延伸，穿过卢卡的购物区，抵达非凡的圆形**露天剧场广场**。再向东，超过 Fosso（"沟"），坐落着圣方济各教堂和卢卡的主要艺术博物馆，在**圭尼吉别墅**里。不管你还有别的什么安排，你一定要步行或骑自行车游览部分城**墙**，因为城墙的上面是一条宽阔的、两边排满树的散步场所。

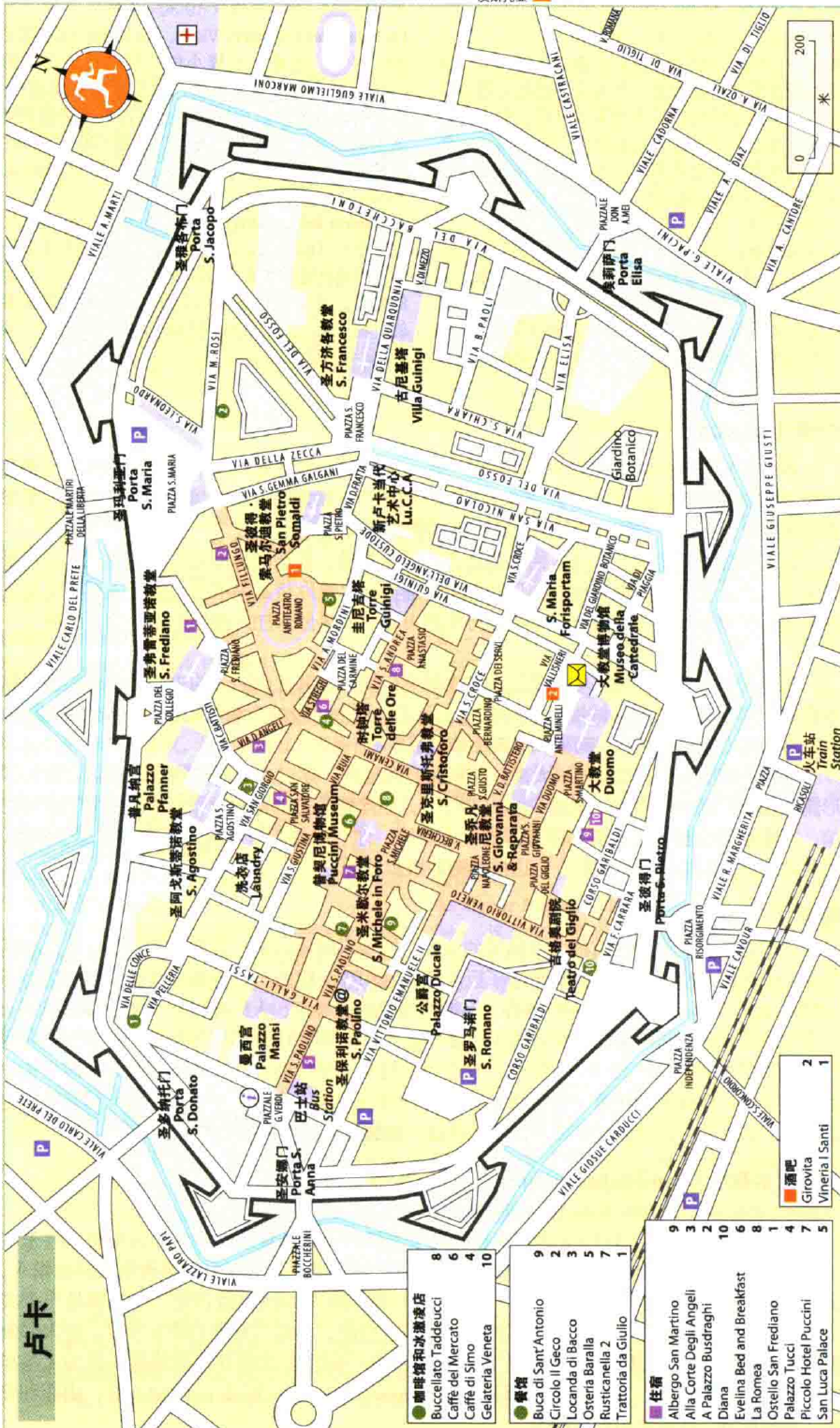
简史

卢卡位于意大利最富有的农业地区的中心，自罗马时代以来一直都繁荣兴旺。其全盛期是 11~14 世纪，当时，丝绸贸易带来了巨大的财富和政治权力。卢卡第一次失去独立依附于比萨是 1314 年，之后，在卡斯特鲁乔·卡斯特拉尼的领导下，人们在托斯卡纳西部铸造了一个帝国。后来比萨和皮斯托亚都衰落了，要不是卡斯特拉尼 1325 年过早死亡，卢卡完全可能已占领佛罗伦萨。在后面几个世纪里，它在很大程度上保持独立，直到先后落入拿破仑和波旁皇族手中。作曲家**加科摩·普契尼**于 1858 年出生在这里。今天，卢卡是托斯卡纳最富有也最保守的城市之一，其繁荣在很大程度上得益于**丝绸**和高品质**橄榄油**产业。

圣米歇尔教堂（San Michele in Foro）

Piazza San Michele・每天 7:40~12:00、15:00~18:00，冬季 17:00 关闭・免费

圣米歇尔教堂始建于 1070 年，拥有托斯卡纳最优美的外观之一。然而，该教堂并未完成，因为在建筑体能够升高到正立面的水平前钱就被花完了。这样的结果也是极好的景观，因为上凉廊和窗户可以直接面对空中。教堂结构错综复杂如诗歌般古怪，但也算是一个成功。这里有无数的圆柱，每一根都不相同，有一些扭曲，其他的有雕刻或有条纹。给人印象深刻的**钟楼**是卢卡最高的。内部最好的艺术作品是一幅加上美丽外框的油画，名为《圣徒杰罗姆、塞巴斯蒂安、罗奇和海伦娜》（Saints Jerome, Sebastian, Roch and Helena），由菲利皮诺·利皮所画，在右手边的正殿内。


卢卡
皮斯托亚
比萨
咖啡馆和冰激凌店
Buccellato Taddeucci 8
Caffè del Mercato 6
Caffè di Simo 4
Gelateria Veneta 10
餐馆
Buca di Sant'Antonio 9
Circolo Il Geco 2
Locanda di Bacco 3
Osteria Baralla 5
Rusticanella 2 7
Trattoria da Giulio 1
住宿
Albergo San Martino 9
Alla Corte Degli Angeli 3
A Palazzo Busdraghi 2
Diana 10
Evelina Bed and Breakfast 6
La Romea 8
Ostello San Frediano 1
Palazzo Tucci 4
Piccolo Hotel Puccini 7
San Luca Palace 5
酒吧
Girovita 2
Vineria I Santi 1
圣雅各布门 Porta S. Jacopo
圣玛利亚门 Porta S. Maria
圣方济各教堂 S. Francesco
古尼基塔 Villa Guinigi
新卢卡当代艺术中心 Lu.C.C.A
圣彼得·索马尔迪教堂 San Pietro Somaldi
圭尼吉塔 Torre Guinigi
圣弗雷蒂亚诺教堂 S. Frediano
S. Maria Forisportam
大教堂博物馆 Museo della Cattedrale
Giardino Botanico
钟楼塔 Torre delle Ore
圣克里斯托弗教堂 S. Cristoforo
菲凡纳宫 Palazzo Pfanner
圣阿戈斯蒂诺教堂 S. Agostino
洗衣店 Laundry
普契尼博物馆 Puccini Museum
圣米歇尔教堂 S. Michele in Foro
圣乔凡尼教堂 S. Giovanni & Reparata
大教堂 Duomo
吉格利奥剧院 Teatro del Giglio
曼西宫 Palazzo Mansi
圣保利诺教堂 S. Paolino
公爵宫 Palazzo Ducale
圣罗马诺门 S. Romano
圣彼得门 Porta S. Pietro
艾莉萨门 Porta Elisa
圣多纳托门 Porta S. Donato
圣安娜门 Porta S. Anna
巴士站 Bus Station
火车站 Train Station
0 200 米

普契尼博物馆（Puccini Museum）

Corte S. Lorenzo 9・4 月至 10 月 10:00~18:00；11 月至次年 3 月 11:00~17:00；周二不开放・€7・puccinimuseum.it

作曲家加科摩・普契尼出生于 1858 年 12 月 22 日，他的故居在离圣米歇尔教堂大约一个街区的地方。他的父亲和祖父都是教堂风琴弹奏者。普契尼生活在这里直到 1880 年，他搬到了米兰以完成学业。这里作为**普契尼博物馆**进行长期翻修后开放，歌剧爱好者可以欣赏这位名作曲家的原始家具、乐谱和信件。其中的重点收藏品，是普契尼在 1926 年辉煌演出《图兰朵》时穿的礼服。博物馆还组织各式各样与普契尼有关的**活动**及节目（见 p.524 框中内容）。

曼西宫国立博物馆（Museo Nazionale di Palazzo Mansi）

Via Galli Tassi 43・周二至周六 8:30~19:30，最后进入时间为 19:00・€4，与圭尼吉博物馆联票€6.5・luccamuseinazionali.it

普契尼博物馆往西走上一小段路，就到达了**曼西宫国立博物馆**；在一座 17 世纪宫殿里，由于其华丽的洛可可式装饰而值得一看。你可以从一个巨大的、有壁画的**音乐沙龙**出发，通过 3 个悬挂 17 世纪佛兰德**挂毯**的客厅，到达一个镀金的新婚套房，该套房里面有一个装饰丰富的遮有天篷的床。位于远侧翼的房间 11~14 有一个折衷画派的**画廊**，其中的重点是**蓬托莫**的亚历山大・德・梅第奇肖像，以及由多梅尼科・贝加福米和鲁蒂略・马内蒂作品为代表的锡耶纳风格主义绘画。

圣马蒂诺大教堂（Duomo di San Martino）

Piazza San Martino・每天：3 月中旬至 10 月 7:00~18:00，11 月至次年 3 月中旬 7:00~17:00・免费・**圣器收藏室**：3 月中旬至 10 月周一至周五 9:30~17:45，周六 9:30~18:45，周日 9:30~10:45、12:00~17:00；11 月至次年 3 月中旬周一至周五 9:30~16:45，周六 9:30~18:45，周日 9:30~10:45、12:00~18:00・€4，或与大教堂博物馆和圣乔凡尼教堂联票€6・museocattedralelucca.it

这个**大教堂**（也称为 Cattedrale di San Martino）非常奇特。它有一个严重不对称的正立面，其侧拱门和凉廊被早于教堂建筑就已存在的钟塔挤压。大教堂的庄严由微小的圆柱、重复的凉廊和极好的**中庭**构成，中庭有华丽的浅浮雕。左侧门上的雕刻有《耶稣被解下十字架》《天使报喜》《耶稣诞生》和《三博士来朝》，均由**尼古拉・皮萨诺**创作。其他嵌板显示一个象征性的迷宫、一个《生命之树》（亚当和夏娃在底部而耶稣在顶上）、一个奇异风格的动物寓言集和一年的 12 个月。

教堂**内部**由于有雕刻家**马特奥・奇维塔利**（1435~1501）的作品而广为人知。他最著名的贡献是坦比哀多礼拜堂（Tempietto），一座镀金的大理石八角形建筑，位于教堂中部，人们站在它的前面，面对其内的圣容（Volto Santo）进行祈祷。那是一个雪松木雕刻的耶稣受难像，有淡褐色的眼睛和深棕色的皮肤，据说是由耶稣受难的目击者尼哥底母雕刻，是一尊真实的耶稣像。据传说，圣容是自愿来到卢卡的，先是乘船从圣地出发，然后被由神圣意志引导的公牛带来这里。这尊雕像吸引力全欧洲的朝圣者，包括国王们。

圣器收藏室里**伊拉里亚・德尔・卡雷托的坟墓**（1410）被认为是锡耶纳雕刻家**雅各布・德拉・凯西亚**的杰作。包括一个高台和伊拉里亚的身体雕刻，她是保罗・圭尼吉的第二任妻子，保罗・圭尼吉是卢卡中世纪的重要人物之一。凯西亚还以一种动人、感伤的姿态，在她的脚下雕刻上了她的家犬。也是在圣器收藏室内，还有一幅基尔兰达约极佳的作品《圣母加冕》（Madonna Enthroned）。

大教堂博物馆（Museo della Cattedrale）

Piazza Antelminelli・3 月中旬至 10 月每天 10:00~18:00，11 月至次年 3 月中旬周一至周五 10:00~14:00、周六和周日 10:00~17:00・€4，或与大教堂圣器收藏室和圣乔凡尼教堂联票€6・museocattedralelucca.it

大教堂博物馆占据了大教堂对面一个改造的 12 世纪建筑。连同一些使人胆怯的罗马式石制头像、人像和马，它在上层房间 II 拥有来自里摩日的一个圣骨匣，用托马斯・贝克特的生活故事装饰；在一尊华丽的 15 世纪金制耶稣受难像 Croce dei Pisani 的旁边。

圣乔凡尼教堂（Santi Giovanni e Reparata）

Piazza San Giovanni・3 月中旬至 10 月每天 10:00~18:00；11 月至次年 3 月中旬周一至周五通过预约，周六和周日 10:00~17:00・€2.5，与大教堂圣器收藏室和大教堂博物馆联票€6・museocattedralelucca.it

大教堂西边，715 年前是卢卡大教堂所在地，现在是**圣乔凡尼教堂**。这里已经发掘出混

乱的遗迹，从罗马别墅的马赛克镶嵌到一个 8 世纪洗礼堂和一个 9 世纪加洛林王朝的教堂遗迹。

圣弗雷蒂亚诺教堂（San Frediano）

Piazza San Frediano・周一至周六 8:30~12:00、15:00~17:00，周日 10:30~17:00・免费

圣弗雷蒂亚诺教堂坐落在 Fillungo 大街与西北城墙之间。它是比萨—罗马式的，特色是华丽的 13 世纪外部马赛克镶嵌《基督圣像》（Christ in Majesty），使徒在下面聚集。这是一个优美的，像大厅一样的长方形基督教堂，**内部**同其外观一样不会令人失望。面对门，Fonta Lustrale 是一个巨大的 12 世纪洗礼盘，由三位不知名的手艺人制作。安德里亚・德拉・罗比亚的《天使报喜》在洗礼盘后面，由泥浆彩饰的陶瓷水果花环装点。左手边位于后部的两座礼拜堂容纳着**圣女纪达**（死于 1278 年）保存完好的尸体。她原本是一名卢卡的女仆，通过一个善意的谎言获得了圣徒的地位。当时她常把面包偷偷拿出来分给穷人，有一天她的主人盘问她："你围裙里是什么东西？"她回答说："这里面只有玫瑰和鲜花。"结果，神奇的事情发生了，藏在围裙里的面包真的变成了玫瑰和鲜花。每年 4 月 27 日，在教堂外都会举办一个花市以纪念她。卢卡最精美的壁画——阿米科・阿斯帕迪尼绘制于 16 世纪的《圣沃尔托到来》（Arrival of the Volto Santo）、《圣奥古斯丁的生活》（Life of St Augustine）和《圣弗雷蒂亚诺的奇迹》（Miracle of St Frediano），占据了左侧走廊的第二个礼拜堂。弗雷蒂亚诺是一名爱尔兰修士，据说在 6 世纪是他把基督教带到了卢卡并从洪水中拯救了这座城市。

普凡纳宫（Palazzo Pfanner）

Via degli Asili 33・4 月至 10 月每天 10:00~18:00，11 月周一和周四至周日 11:00~16:00・花园或宫殿€ 4.5，花园和宫殿€ 6，4 月、10 月和 11 月优惠€ 0.5・palazzopfanner.it

在圣弗雷蒂亚诺教堂以西不远处，坐落着**普凡纳宫**收藏着一批过去某段时期的家具以及属于一个叫彼得罗・普凡纳的人的医疗器械展览，他在 20 世纪 20 年代是外科医生、慈善家和卢卡市市长。更有趣的是后凉廊和以雕像装饰的优美花园，园中有一座喷泉。从附近的城墙就可以清楚地看到它们。

露天剧场广场（Piazza Anfiteatro）

非凡的**露天剧场广场**位于圣弗雷蒂亚诺教堂以东，是摇摇欲坠的一圈中世纪建筑。它在一个罗马圆形剧场的基础上建造，最初的拱门和圆柱还可辨认，现在被咖啡馆包围。

圭尼吉塔（Torre Guinigi）

Via Sant' Andrea・每天：1 月和 2 月 9:30~16:30，3 月和 10 月 9:30~17:30，4 月和 5 月 9:30~18:30，6 月至 9 月 9:30~19:30・€ 3.5

奇异的**圭尼吉塔**是一个构造如城堡的塔楼，曾经属于卢卡最重要的 15 世纪家庭，塔的顶部长着一棵**圣栎**，有 44 米高，它的根已经长到了下面的房间里。你可以攀登 230 级台阶，到上面欣赏周边极好的风景。

新卢卡当代艺术中心（Lu.C.C.A）

Via della Fratta 36・周二至周日 10:00~19:00，最后入场时间为关门前 1 小时・€ 7・luccamuseum.com

卢卡的新当代艺术中心，提供巧妙呈现的雕刻、摄影、油画和视频艺术展览。上层专用于成名艺术家的临时展览；楼下是卢卡中世纪城墙的遗迹，在一些 16 世纪有壁画的圆柱中间的是新出现的艺术天才的作品。

圭尼吉庄园国家博物馆（Museo Nazionale di Villa Guinigi）

Via della Quarquonia・周二至周六 8:30~19:30・€ 4，或与曼西宫联票€ 6.5・luccamuseinazionali.it

卢卡重要的油画、雕刻、家具和实用艺术品都摆放在**圭尼吉庄园国家博物馆**里，坐落于圭尼吉家族被妥善修复的花园中，其低层主要保存雕刻和考古学发现，有大量罗马作品及德拉・凯西亚和马迪奥・奇维塔利的作品。楼上是油画展，有几幅巨大的 16 世纪油画，如早期卢卡和锡耶纳大师令人印象更深刻的作品，以及精美的文艺复兴时期作品，如巴尔托洛梅奥修士的杰作。

在卢卡的城墙徒步旅行和骑自行车

卢卡雄伟的城墙是其引人注目的第一印象，完全围绕城市，暗示卢卡的过去是一个独立的城邦。现在的城墙结构实际上是第四次建造的结果，在罗马、中世纪和15世纪的建造后，16世纪中叶~17世纪中叶该城墙又进行了建造，以前的防卫墙也得到了进一步的扩大。

城墙里面有一个吸引人的公用场地带，你可以在4.9千米的环行道上**步行或骑自行车**。在旅行时可以一边享受城市的可爱风景，一边享受周围的乡村环境。从就在Santa Maria广场那边的Sergio熟食店（Via dei Boschi 24，周一至周六每天7:00~13:30和15:30~20:00），你可以获得一顿野餐，并从广场上的摊位之一如Poli租到自行车（每天8:30~20:00；€3/小时）。如果你从Santa Maria广场出发，就有到城墙的直接通路。

抵达和离开

乘火车 卢卡火车站就在城墙南边，Ricasoli广场上。

目的地 佛罗伦萨（每30分钟1列，1小时20分钟~1小时45分钟）；比萨（每30分钟1列，30分钟）；皮斯托亚（每30分钟1列，40分钟~1小时）；罗马（每15~30分钟1列，3小时15分钟~5小时）；维亚雷吉奥（每30分钟~1小时1列，20~30分钟）。

乘巴士 巴士站在Verdi广场上；完整时刻表见 Ⓦ vaibus.com。

目的地 佛罗伦萨（每天30班，1小时15分钟）；比萨（每30分钟~1小时1班，45分钟）；比萨机场（每30分钟~1小时1班，1小时）；维亚雷吉奥（每小时1班，45分钟）。

自驾车 有一些步行区可能属于交通限制区（ZTL），因此，你要在城墙内或城墙外靠近墙的停车场之一停车并步行进入。Verdi广场和Santa Maria广场上有停车场，除了这些地方以外，你只能在墙外停车。如果要前往一个酒店，那么，要问管理人员具体方向在哪里。

周边交通和旅游信息

骑自行车 你可以试着去大教堂广场的市场淘点特别的商品（见p.481框中内容）。自行车还可以在Verdi广场的旅游局办事处租到（€3/小时）。

步行 步行观光由位于Verdi广场的旅游局办事处组织（周一至周六14:00，周日21:30；€10）。

乘出租车 在Verdi广场和Napoleone广场上（Ⓣ 0583 333 434）。

旅游局办事处 在Verdi广场上（每天：4月至9月9:00~19:00，10月至次年3月9:00~17:00 Ⓣ 0583 583 150 Ⓦ luccaitinera.it）。

住宿

Albergo San Martino Via della Dogana 9 Ⓣ 0583 469 181 Ⓦ albergosanmartino.it 这个舒适的小酒店位于离大教堂不远的一条老城小巷上。房间有宽敞的木梁，并用多种色调装饰，一些房间绘制有田园风景画。员工乐于助人，自制的美味早餐糕点，使它更为吸引人。€130

★ **Alla Corte Degli Angeli** Via degli Angeli 23 Ⓣ 0583 469 204 Ⓦ allacortedegliangeli.it 这个娇媚、浪漫的家族运营酒店，在城墙内的北边。这里有10个舒服的房间，里面有绘制优美壁画的墙和暴露的梁。位于顶层的房间最精美。€165

A Palazzo Busdraghi Via Fillungo 170 Ⓣ 0583 950 856 Ⓦ apalazzobusdraghi.it 这是一个引人入胜又非常接近城中心的小型精品酒店，可以俯瞰卢卡的主要购物街。其古董装饰的7个房间内都有一个豪华浴室，并配有水流按摩浴缸。€157

Diana Via del Molinetto 11 Ⓣ 0583 492 202 Ⓦ albergodiana.com 大教堂以西一个街区，这个不过分装饰、有点简朴的地方有7个有私人浴室的双人间和两个没有浴室的单人间。在其附属建筑里的房间更宽敞（而费用高一点）。这里没有早餐供应，但附近有很多咖啡馆。物超所值。€65

★ **Evelina Bed and Breakfast** Via Streghi 12 Ⓣ 0583 493 643 Ⓦ bedandbreakfastevelina.it 在Fillungo大街旁一条安静的小路上，这个拥有5个房间的民宿是一个很棒的地方。体贴的主人可提供充足的当地信息，而舒服而宽敞的卧室（共用3个浴室）在一天长时间沿人行道步行后是一个放松的地方。他们会把一顿丰盛的托斯卡纳早餐端到可以俯瞰屋顶的一个露台上。€75

La Romea Vicolo delle Ventaglie 2 Ⓣ 0583 464 175 Ⓦ laromea.com 这个友好的民宿，在一座14世纪宫殿里，就在Sant'Andrea大街边，是卢卡最精致的住宿选择之一。它有5个漂亮、私密的房间和一顿极好的早餐，在宽敞的大厅里提供。注意，该民宿要上几段台阶（而没有电梯）。€135

Ostello San Frediano Via della Cavallerizza 12 Ⓣ 0583 469 957 Ⓦ ostellolucca.it 卢卡的青年旅舍就在城墙内，很方便。它提供非常简单的房间，有一个美好的花园和公共空间。早餐额外收费€3，而午餐或正餐一顿全膳是€11。宿舍€20，双人间€65

9

★ **Palazzo Tucci** Via C. Battisti 13 ☎0583 464 279 ⓦpalazzotucci.com 要想有机会住在城中心的贵族宫殿内，就是这座拥有6房间的宫殿。从其盛大的入口到其巨大的房间，有全天花板角线、华丽的墙纸和传家宝，这些都是它与众不同的特色。它也非常接近城中心，城里的很多地方都在容易走到的距离内。€170

Piccolo Hotel Puccini Via di Poggio 9 ☎0583 55 421 ⓦhotelpuccini.com 这是一家非常友好、位居中心的三星级酒店，离普契尼博物馆和圣米歇尔教堂仅有几步之遥，有14个简单的独立卫浴套房。它有高高的天花板、大窗户和天花板风扇，在夏天时这就是非常好的享受（尽管没有空调）。€97

San Luca Palaca Via S. Paolino 103 ☎0583 317 446 ⓦsanlucapalace.com 方便地位于离Verdi广场的巴士站仅几步距离的地方，这个漂亮的四星级酒店提供大而舒服的房间，里面有时髦的现代浴室，不过这些房间稍显没有特色。这里的员工极其乐于助人，早餐也很丰富。€190

餐饮

卢卡有大量高品质**餐馆**。你在点餐时要留意一下当地特色，诸如zuppa di farro，一种用斯佩耳特小麦制作的浓汤，还有torta di spinaci，一种甜菠菜馅饼。此外，你还可以品尝一下味道浓郁的意大利面，如pappardelle alla lepre（有野兔肉）。该城的**食物商店**同样品质很好并且为野餐提供了充足货源，你也可以在这些地方搜寻一些美食家纪念品。Caniparoli是一个出色的巧克力商店（Via San Paolina 96；每天：复活节至11月9:30~19:30，12月至复活节9:30~13:00、15:30~19:30）。此外，在开胃酒时间（大约19:00），有很多喝饮料的人会涌进**酒吧**，到处都是嗡嗡作响。此时，很多酒吧都摆出免费小吃，你仅仅要做的就是漫步在街头并跟随人群。

咖啡馆、快餐和意式冰激凌店

Buccellato Taddeucci Piazza S. Michele 34 ☎0583 494 933 这个地方有木格板和镶嵌瓷砖的极好内饰，与它很棒的咖啡和精选甜点相配。你可以在这里品尝当地特色buccellato，那是一种甜面包，用大茴香和葡萄干制作。每天8:30~20:00

Caffe del Mercato Piazza S. Michele 17 ☎0583 494 127 这是围绕主广场最迷人的酒吧之一，由于它在教堂旁边，所以在午餐时间也能保持美好和荫凉。它有少数热菜，包括烤宽面条、意大利调味饭等，还有加馅三明治，诸如帕尔马火腿加橄榄酱（€4）。每天7:00~午夜，周五和周六1:00/2:00关门

★ **Caffè di Simo** Via Fillungo 58 ☎0583 496 234 这是卢卡最著名的咖啡馆—酒吧，也是意大利歌剧作曲家普契尼特别喜爱并且常去的地方。现在，它还保留着一种吸引人的19世纪末气氛。它提供一系列相当好的蛋糕以及少数简单的饭，午餐你可以花€9得到一个热鱼菜和一杯葡萄酒。每天8:00~20:00；冬季周一不营业

Gelateria Veneta Via Vittorio Veneto 74 ☎0583 493 727 自1927年以来它就提供卢卡最好的冰激凌，并主宰几个当地市场。你可以品尝这里的gelato，用新鲜的季节性水果制作；还有出色的pinolata（有松仁）和Cassata口味冰激凌。每天10:30~次日1:00，淡季时间较短；11月至次年2月不营业

餐馆

Buca di Sant'Antonio Via Cervia 3 ☎0583 55 881 ⓦbucadisantantonio.it 这是卢卡最精美的餐馆，自从1782年就在这个地方经营，因此富有怀旧的魅力。这里有极好的服务，提供顶级品质的肉或鱼类菜单、美味的家常意大利面和餐后甜点，如semifreddo Buccellato。午餐费用为€22，正餐很可能是它的两倍。预订是必要的。周二至周六12:00~15:00、19:30~22:30，周日12:00~15:00

卢卡的节日和活动

Lucchese Settembre节的特点是整个9月有大量活动，其中最吸引人的是9月13日的**烛光游行**。届时，以珠宝装饰的圣沃尔托被带着通过街道，从圣弗雷蒂亚诺教堂行进到大教堂。有关9月活动的其他细节，你可以咨询旅游局办事处，有**古典音乐会**（包括一个普契尼歌剧演出），在Giglio广场内私密的四层Teatro Comunale剧场举办，并且带有**爵士乐舞曲**和**艺术**展览。另一个主要的音乐活动是7月的**夏节**（☎0584 46477 ⓦsummer-festival.com），国际明星将会进行表演，有一些表演是免费的，活动被安排在拿破仑广场。8月有一个较小规模的Amphitheatre音乐节，节日期间你可以看在露天剧场广场举办的各种现场音乐会（票价大约€10）。

普契尼及卢卡音乐节在圣乔凡尼教堂举办，3月中旬~11月中旬每天19:00都有音乐会表演（ⓦpuccinielasualucca.com；票价€17）。而普契尼博物馆（见p.521）会在城镇四处有美感的地点组织音乐会活动，以表演该作曲家的作品，这些演出地点包括各处植物园（6月至8月周五晚）。

每月的第三个周末，一个**古董展览会**会占据中央街道和广场，有几百个商人出售各种东西，从二手家具到古董邮票。

★ **Circolo Il Geco** Via M. Rosi 34 ☎0583 494 538 不要被外边缺乏标记的入口所迷惑，这里的黑色入口通向一个温暖的木梁里屋，有凌乱的老照片和独特的钟。在那里，一个当地烹调—文化协会运营着这个很棒的小餐馆。菜单每天变化，取决于在市场上能够买到什么，但意大利面总是包括当地意大利饺子，加小胡瓜和奶酪，以及少数简单主菜，诸如红酒炖烧小牛肉（€7）。它还有一个漂亮花园用于户外就餐，天气好时你可以去体验一番。每天 19:00~22:30；夏季周一不营业

Locanda di Bacco Via S. Giorgio 36 ☎0583 495 692 位于一个雅致的木格板空间里，这个当地人特别喜爱的地方提供高品质膳食以适合任何口味，通常是肉和鱼，但也有素食选择，如鹰嘴豆屑加菊苣和 scamorza 奶酪（€16）。周中午餐菜单很值，€15。每天 12:00~14:30、19:00~23:00；冬季周二不营业

Osteria Baralla Via dell' Anfiteatro 5 ☎0583 440 240 Ⓦosteriabaralla.it 这个讨人喜欢的传统餐馆提供简单的当地食物，你可以在一对拱状餐厅内享用丰盛的托斯卡纳食物，诸如 peposo（牛肉在胡椒和葡萄酒酱里炖；€14）和炖熟的契安尼纳牛肉在斯佩耳特小麦啤酒里煮（€15）。周一至周六 12:30~14:20、19:00~22:20

Rusticanella 2 Via S. Paolino 32 ☎058 355 838 Ⓦrusticanella2.it 这个木格板餐馆的椽子上悬挂着意大利旗帜，而电视在忙乱的里屋播放着节目，这里的食物很实惠（€8~22），当地菜十分朴实，有香肠加豆或盐鳕鱼加鹰嘴豆，而比萨饼（从 €7 起）好而脆。周一至周六 11:00~15:00、18:45~23:00

Trattoria Da Giulio Via della Conce 45 ☎0583 55 948 这个一流饮食店晚上总是很拥挤，食物不特殊，但价格非常公道（头盘从 €6 起，主菜 €7 及以上），店中的气氛使它值这个价钱。周一至周六 12:00~15:00、18:00~22:30

酒吧

Girovita Piazza Antelminelli 2 ☎0583 469 412 有桌子在外面，就在大教堂对面安静的广场上，新潮的 Girovita 是下午长时间喝咖啡或傍晚喝开胃酒的地方（买一份饮料就有免费小吃自助餐）。此外，它还有免费 Wi-Fi。在酒吧外面，一个更漂亮的餐馆提供大约 €10 的莱切菜。周二至周日 9:00~ 午夜

Vineria I Santi Via dell' Anfiteatro 29/A ☎0583 496 124 有桌子在外面，就在圆形剧场后面的一个小广场上，这个酒吧是晚上喝饮料的好地方，有一个简单的善于创造的菜单，还有准备得很好的菜（鸭肝脏酱与橙果酱，€15）。19:30~22:30，周六和周日还有 12:30~14:30；周三不营业

附录

医院 Ospedale Campo di Marte，Via dell' Ospedale ☎0583 9701）。

上网 Copisteria Paolini Via di San Paolino 63；（周一至周五 9:00~13:00、015:30~19:30，周六 9:00~13:00；€2/30 分钟）。在旅游局办事处也可以上网（€1/30 分钟）。

行李寄存 在旅游局办事处（€1.5/ 小时或 €7.5/ 天）。

警察 Viale Cavour 38 ☎0583 4551。

邮局 Via Vallisneri 2；周一至周五 8:25~19:10，周六 8:25~13:10。

比萨以北地区（North of Pisa）

这是一个极好的，不引人注意的海滩胜地，从比萨附近出发，沿海岸向北伸展到利古里亚边界。**威斯利亚-里维埃拉**（Riviera della Versilia）本应更特别，因其拥有**阿普亚内山**（Alpi Apuane）的生动背景，但海滩与一条铁路、高速公路和堵塞的市内公路共享海岸平原，而海本身也远不是意大利国内最清洁的。**维亚雷焦**提供了一个愉快的消遣场所，位于极好的五渔村以北一段海岸路程。另外，唯一真正的吸引力在内陆，你可以亲自去探究**卡拉拉**著名的大理石采石场中心。

维亚雷焦（Viareggio）

托斯卡纳最大的海滨胜地——**维亚雷焦**，在比萨西北 22 千米处，那里几乎没有独立的旅行线路。现在，每个人都想看独特的前渔村和改造的农舍，但它还没有被重点开发。真正的问题是供不应求的市场需求使价格在夏季高得令人惊恐。此时，很多酒店都坚持提供半膳。除了城镇南部的一段免费海滩外，大部分**海滩**都已经被划入私人地带，使用躺椅和太阳伞一天收费大约€ 20。

维亚雷焦的生活集中在盛大的海滨区林荫大道玛格丽特皇后街（Viale Regina Margherita）上。当地人和游客，每天晚上都在这个 3 千米长大道两边的棕榈树下散步。在使人难忘的老酒店中间点缀的是几座精美的**新艺术风格建筑**的正立面，以及很多酒吧和餐馆。在温和的

夏季夜晚，霓虹灯闪烁，整体效果如诗如画，非常美，这里更像美国而不是托斯卡纳。不想错过最栩栩如生的维亚雷焦，就在2月来看其著名且喧闹的**狂欢节**。届时，连续4个周日它都会举办令人惊异的彩车游行（carri）——巨大的、设计丰富的政治家和名人纸模型游行（Ⓦ viareggio.ilcarnevale.com）。

抵达和旅游信息

维亚雷焦

乘火车 火车站在Dante广场，从海滨区出发向内陆步行10分钟可抵。火车每30分钟前往卡拉拉一次（15~25分钟）。

乘巴士 巴士站更靠近中心，在d'Azeglio广场和Mazzini广场，有车到卢卡（每小时1班，45分钟）和比萨机场（每小时1班，1小时）。

旅游局办事处 主旅游局办事处临海，在Mazzini广场以北大约100米Viale Carducci 10；周一至周六9:00~14:00、15:00~19:00，周日9:00~13:00 Ⓣ 0584 962 233 Ⓦ aptversilia.it）；在车站还有一个信息点（周一9:00~14:00，周二至周六9:00~14:00、15:00~19:00 Ⓣ 0584 46 382）。

住宿和餐饮

Romano Via Mazzini 120 Ⓣ 0584 31 382 Ⓦ romanoristorante.it 这间米其林星级餐馆是最好的当地餐馆，它专长于极好的鱼和海鲜：品尝蔬菜馅calamaretti或螯虾配小胡瓜花。一顿三道菜的饭将花费人均约€70，不包括葡萄酒。周二至周日12:30~15:00、20:00~22:30；7月和8月周二午餐时间不营业

Tirrenia Via S. Martino 23 Ⓣ 0584 49 641 Ⓦ tirreniahotel.com 在镇中心，维亚雷焦的最佳住宿选择是靠近海滨区的这个精致酒店。房间一尘不染且装修得赏心悦目，墙上有明亮的流行色调和现代艺术品。还有丰盛的早餐和乐于助人的员工。€100

卡拉拉（Carrara）

卡拉拉恰好坐落在利古里亚边界内，维亚雷焦以北28千米，并享有远远超过其规模的名誉。从罗马时代到现在，这里的山区一直是**大理石**的一个主要来源。每个人，从米开朗琪罗到亨利·摩尔都曾在这里徒步寻找理想的石头。尽管有来自巴西和印度的激烈现代竞争，但卡拉拉仍然是世界最大的大理石生产者和出口者之一，每年从位于丑陋的**马里纳迪卡拉拉**（Marina di Carrara）中间的集装箱港口由船运出100万吨大理石。而宁静的卡拉拉本身也有一个令人愉快的乡村风情，可以在海岸假日后作为一个调剂性的目的地。

从位于中央的**马泰奥蒂广场**（Piazza Matteotti）出发，步行街Roma大街向北通向吸引人的学院广场（Piazza Accademia），沿台阶向下（西）到老镇和卡拉拉的罗马—哥特式**大教堂**（Duomo）（每天7:00~12:00、15:30~19:00），由一个可爱的比萨风格大理石正立面装饰。优美的**Alberica广场**在老镇中心，是当代大理石雕刻两年一次的夏季展览Scolpire all' Aperto的中心，届时，国际著名艺术家会会再次当众创造新作品。给人印象深刻的**大理石博物馆**（Museo del Marmo）在镇南2千米处（Viale XX Settembre；周一至周六：5月至9月9:30~13:00、15:30~18:00，10月至次年4月；9:00~12:30、14:30~17:00；€4.5）可让你进一步了解这种著名大理石石材。

科隆纳塔和大理石采石场（Colonnata & Marble Quarries）

每天有9班巴士从卡拉拉的Minzoni大街到科隆纳塔；当你看到Visita Cave的标记时下车

任何进入内部的短程旅行都可带你到达令人吃惊的景点——**大理石采石场**。为了能够更近地参观这个地方，你可以沿弯弯曲曲的道路前往**科隆纳塔**，它位于卡拉拉东北8千米处。一旦到了那里，你就会面对一个巨大的、使人眼花缭乱的白色大理石盆地，其地面和边上摆着大量线锯，通常用来切割丢在周围的石块。

抵达和离开

卡拉拉

乘火车 定期巴士从靠近马里纳迪卡拉拉海滨区的卡拉拉—阿文萨火车站出发，向内陆运行4千米到卡拉拉的中心——马泰奥蒂广场。

乘巴士 从佛罗伦萨出发的巴士抵达马里纳迪卡拉拉的Menconi广场；更多当地车在Don Minzoni大街停靠。

乘船 夏季，Navigazione Golfo dei Poeti运营从马里纳迪卡拉拉到韦内雷港和五渔村的船只（6月中旬至9月中旬每天；€25 Ⓦ navigazionegolfodeipoeti.it）。

从里窝那出发的渡船

里窝那（Livorno）是一个重要的、充满现代气息的港口城市，位于比萨西南18千米处。大多数漫不经心的游客对它几乎不感兴趣。然而，这里有几十班**渡船**驶往**科西嘉岛**（巴斯蒂亚和韦齐奥港）、**撒丁岛**（奥尔比亚、阿兰奇湾或卡利亚里）、**西西里岛**（巴勒莫）和**托斯卡纳群岛**。几乎所有前往科西嘉、西西里岛和撒丁岛的渡船都从**海滨车站**（Stazione Marittima）旁边出发，它在市中心以西，老堡垒（Fortezza Vecchia）后面。尽管有一些渡船从Varco Galvani出发，不过从那里到城中心没有公共交通。到卡普拉亚的渡船从里窝那中央的梅第奇港（Porto Mediceo）出发。关于时间和价格，你需要核对不同公司的网站，或者在市政厅广场上的旅游局办事处询问（6月至9月周一至周六8:00~18:00，周日9:00~18:00）；夏季要提前充分时间预约。

有**火车**到里窝那，从佛罗伦萨（每天12列，1小时20分钟），拉斯佩奇亚（每天13列，55分钟~1小时15分钟），比萨（每20分钟1列，15~25分钟）和罗马（每天12列，2小时35分钟~3小时45分钟）。每天有8班**巴士**从皮翁比诺（Piombino）出发（2小时）。

渡船公司

Corsica Ferries/Sardinia Ferries 海滨车站 Ⓣ0586 881 380 Ⓦcorsicaferries.com 到巴斯蒂亚（科西嘉）和阿兰奇诺（撒丁岛）

Grandi Navi Veloci（Grimaldi） Varco Galvani Ⓣ0586 409 804 Ⓦgrimaldi-lines.com 到巴塞罗纳和丹吉尔

Moby Lines 海滨车站 Ⓣ0586 899 950 Ⓦmoby.it 到巴斯蒂亚（科西嘉）和奥尔比亚（撒丁岛）

Toremar Porto Mediceo Ⓣ0586 896 113 Ⓦtoremar.it 到卡普拉亚

住宿和餐饮

Galeria Ars Apua Via Antica Bergiola 19 Ⓣ0585 70 496 Ⓦg-arsapua.com 这个令人愉快的、位于小山中的乡村风味民宿，是一个理想的休养所，如果你有车的话，可以很快到达。大理石在这里到处可见，不仅在浴室里，而且在装饰公共空间的雕刻中。使人放松的卧室有阿普亚内山和附近采石场的极好风景。€65

'L Purtunzin d'Ninan Via Bartolini 3 Ⓣ0585 74 741 Ⓦristorantepurtunzin.com 在卡拉拉挑选餐馆不要错过这个舒适的小地方，只有少数桌子但有很多魅力。由于提供镇内最新鲜的鱼和海鲜而知名。预期每人花费大约€50，不包括葡萄酒。周二至周日12:30~15:30、19:30~23:00

厄尔巴（Elba）

近30千米长、约20千米宽，**厄尔巴**是意大利第三大岛屿。从拿破仑被流放这里到现在，它一直吸引着游客的关注。它有异常清澈的海水、精美的白沙海滩和一个树木繁茂的内陆，极适合步行。几乎所有人，包括7月和8月蜂拥而至的背包客，都因为享受这里迷人的海滩。因此，内陆的村庄在很大程度上仍然是宁静的，即使在旺季也是如此。

历史上，厄尔巴一直完全在主流之外。第二次世界大战前，它的主要经济产业是**矿业**，特别是铁矿石开采。**罗马人**将厄尔巴岛描述为“葡萄美酒的岛屿”，厄尔巴葡萄酒的良好名誉流传至今，几个世纪以来，厄尔巴葡萄酒从比萨传到热那亚、梅第奇、西班牙、土耳其和法国。这个与世界相互融合的地方留下了丰厚的遗产，既体现在建筑上也体现在耕种上。大多数人都知道这里是**拿破仑**流放的地方，他在1814年5月被流放至此后，修改了教育和法律体制，建造道路并促进现代经济发展。待经济初见成效时，拿破仑却在1815年2月逃回了法国。

费拉约港及周边（Portoferraio）

费拉约港是厄尔巴的主要城镇，它是一个值得从大陆出发进行一日旅行的目的地。然而，如果你马上前往海滩和度假地，那么你将很难看到它；岛屿渡船使用的漫长且不引人注意的现代码头周围远离该镇有美感的老区，及其有台阶的小路和古老的教堂。

向渡船码头右边走几分钟，你将抵达一段短短的台阶，通向老区的“后门”——Porta a

9

Terra。从这里出发，陡峭的小路在不同的水平面散开。这些蜿蜒曲折的路将带你上到隐现在镇上的**梅第奇堡**（Fortezze Medicee）的第一个入口。在那里，有一个酒庄（见 p.532）允许你欣赏风景并喝一杯当地葡萄酒。从这里向东走 10 分钟，沿 Falcone 大街搜索，你就会发现小城的主要景点：穆利尼别墅。

穆利尼别墅（Villa dei Mulini）

Via Napoleone · 周一和周三至周六 9:00~19:00，周日 9:00~13:00 · €3，或与圣马蒂诺别墅的三天联票€5

老城区的最高点坐落着拿破仑流放时的住处——**穆利尼别墅**。这是一所中等规模的老建筑，选择在壮丽的海湾上建造，并且毫无疑问地仍保留着拿破仑皇帝过去使用的一些物品。在里面，你将发现一个走廊，有皇帝风格的家具，一个巴洛克式卧室，摆放荒唐可笑的过分镀金的床，一个图书馆，有从枫丹白露送来的 2000 本书，以及各种各样的大事记。在宁静的后花园可以俯视多岩石的海岬。

圣马蒂诺别墅（Villa di San Martino）

Via San Martino · 周二至周六 9:00~19:00，周日 9:00~13:00 · €3，或与穆利尼别墅的三天联票€5 · 从位于 Elba 大街上的费拉约港的巴士站乘巴士 1 路（每小时一班）

向上通向**圣马蒂诺别墅**的笔直大道让人印象深刻，而别墅本身也是如此。别墅由拿破仑的妹妹伊莉斯在该皇帝即将永久离开厄尔巴岛前购买，有一个单调的新古典主义正立面，由“N”字图案为之带来生气。该字母组合是拿破仑侄女的丈夫德米多弗王子的主意，而就是他创造了拿破仑的博物馆。内部大厅专用于临时艺术展。如果你要参观拿破仑的夏季休养所，可以从正立面左边的售票处买票，然后上几层楼梯前往。在少数皇帝风格的房间中，最好的是**埃及厅**（Sala Egizio），用尼罗河的场景装饰。

东厄尔巴岛（Eastern Elba）

东厄尔巴岛包括两个舌状地带，每个都由山脊主宰，而一条海岸线完全交给了海滩旅游。东边的主要道路从费拉约港出发通过前矿业城镇**里奥内埃尔巴**（Rio nell’Elba）和**里奥马里约**（Rio Marina）。现在，旅游和渡船已经取代铁矿石成为该镇的主要收入来源。一些船只停靠在风景如画的**卡沃**（Cavo），它在 Rio Marina 以北 9 千米处，有 1 千米长的沙滩。



托斯卡纳群岛国家公园

所有 7 座托斯卡纳岛屿，及它们周边的海，形成了**托斯卡纳群岛国家公园**（Parco Nazionale dell' Arcipelago Toscano），这是欧洲最大的受保护的海上公园。你可以乘一艘渡船从费拉约港或阿祖罗港出发到各种较小的岛屿，而从南边的马里纳—迪坎普（Marina di Campo）出发，可以到访美丽的**皮亚诺萨**岛（Pianosa）。那是一个杳无人迹的前军事基地，有很棒的海滩和丰富的野生动植物群落。关于托斯卡纳群岛进一步的信息，详见 Ⓦ parks.it 和 Ⓦ islepark.it 网站。

繁忙的度假胜地——**阿祖罗港**（Porto Azzurro），在 1603 年由西班牙的菲利普三世大大强化修建。今天，他的堡垒是该岛的监狱。小巧、漂亮的老区禁止机动车通行，商业活动主要集中到熙熙攘攘的 Alarcon 大街上。宽阔的马泰奥蒂广场（Piazza Matteotti）两边排满咖啡馆，面临散步道。这里有很多地方可以租自行车、船和小型摩托车，而摩托艇在海湾与 Naregno 的沙滩间往返。

卡波利韦里（Capoliveri）是厄尔巴岛东边最美的小镇，它在阿祖罗港西南约 3.5 千米处，被卡拉米塔山（Monte Calamita）俯瞰。它是一个繁荣的岛屿中心，纵横交错的小巷几乎没有对旅游让步。夏季，有微型巴士运行到附近的海滩城镇。

西厄尔巴岛（Western Elba）

费拉约港西边的主路通向整洁的**马尔恰纳马里纳**（Marciana Marina），它的步行道塞满了酒吧、餐馆和小装饰品店。这里有一条曲折的道路向南 5 千米进入**波焦**（Poggio）的小山中，这里有一个村庄，由于其矿泉水和中世纪中心而有名，有装饰精美的门道和一个拼凑而成的令人愉快的花园。

从波焦出发沿曲折山路上行 4 千米，就到达了高高的、孤立的村庄**马尔恰纳**（Marciana）。它是埃尔巴岛上最老的住宅区和最吸引人的地方，在很棒的海滩和多山的内陆之间，位置非常理想。其陡峭的**老区**令人愉悦，有狭窄的小路、拱门、望景楼和石楼梯，装饰有花和攀爬植物，这里的顶点是 12 世纪的**皮萨诺堡**（Fortezza Pisano）（不对公众开放，其高高的位置有很棒的风景）。

卡潘内山（Monte Capanne）

缆车每天运行：10:00~13:00、14:20~17:30・往返€ 18

马尔恰纳最吸引人的地方在村庄以南 500 米，即**缆车**（Cabinovia）的一个基站。从这里可以攀登 650 米（15 分钟）上到海拔为 1019 米的**卡潘内山**的顶点，那是厄尔巴岛的最高点。注意，"缆车"有点用词不当，因为它是一系列小型无遮蔽的笼子，每个都可以容纳两人站在里面，钩在一个连续运行的缆索上。山顶有一个酒吧，你可以在那里使不安的神经得以平静。这里还有一个露台，能够欣赏到宏伟的全景。勇敢的人可以走 1# 小径从这里下山，回到马尔恰纳（1 小时 30 分钟）。

西海岸（Western Coast）

荒凉的**西海岸**有少数小镇、一组极好的**海滩**和其他地方。小村庄**圣安德烈亚**在马尔恰纳以西 6 千米处，就在海岸路附近。它是该地区主要的中心，因其透明似水晶的海吸引着众多自驾前来的游客。在往西边一点，道路靠海岸，公路沿途景色优美，每个转弯都有激动人心的风景。

抵达和周边交通 **厄尔巴岛**

乘船 大多数渡船，（见 p.531 框中内容）抵达费拉约港，滑行过老镇在 Calata Italia 靠码头。岛屿巴士从就在码头的内陆的 Elba 大街出发。船还经常被用于前往偏僻的海滩，而在所有港口都有充分的广告。

乘巴士或微型巴士 ATL 巴士仅仅服务岛屿上的每个住宅区，（Ⓣ 0565 914 783 时刻表在 Ⓦ infoelba.com 上；20:00 后没有车；单程票 €1.2~4，取决于距离，日票 €8.5）。此外，夏季地方自治会的微型

巴士每天会在镇中心与其边远的海滩之间运行几次；例如，马尔恰纳与西海滩和卡波利韦里与东海滩。

骑自行车或小型摩托车 所有主要公司都靠近费拉约港的渡船码头；TWN（Niale Elba 32；4月至10月每天9:00~12:00、16:00~19:00，11月至次年3月周一至周五9:00~12:00、16:00~18:00 ☎0565 914 666 ⓦtwn-rent.it）是可靠的。一辆小汽车每天费用是€45~65，一辆50cc小型摩托车€25，一辆山地自行车€15，而一辆普通自行车€10。

自驾车 旺季不建议租小汽车，因为到海滩和胜地周边的道路污秽且拥挤。然而，在7月和8月外，这是探索该岛一个很棒的方式，特别是较荒凉的西海岸，在那里，弯曲的道路会带给你兴奋的驾驶体验。费拉约港内的Elba大街上的巴士站对面的停车场是免费的。夏季禁止小汽车进入费拉约港的老区。

乘出租车 在费拉约港内，出租车在Calata Italia（☎0565 915 112）等待；在阿祖罗港内，在Palestro广场（338 860 9896）等待。

旅游信息和活动

旅游信息

旅游局办事处在费拉约港（Viale Elba 4；夏季周一至周六9:00~19:00，周日10:00~13:00、15:00~18:00；冬季周一至周四9:00~17:00，周五9:00~14:00 ☎0565 914 671 ⓦisoleditoscana.it）。有用的在线资源，可以从ⓦelbalink.it、ⓦelba.org和ⓦinfoelba.com这三个网站查找。

活动

划船 一条5米船费用为€65~115/每天，不包括油料。推荐位于费拉约港的Bartolini Yachting（Lungomare S. Giovanni 3 ☎0565 916 957 ⓦbartoliniyachting.com）。关于有海滩站点的乘船观光，Dollaro II每天两次从阿祖罗港出发进行半日旅（€15 ☎328 689 0227）。Aquavision（☎0328 709 5470 ⓦaquavision.it；往返€20.9）每天到皮亚诺萨岛进行一次海上巡航。

潜水 厄尔巴岛周边海域是欧洲最大的海上公园的一部分，那里提供完美的潜水条件。你要去的地方是小岛La Corbella，在卡拉米塔山附近海域；Formiche della Zanca岩石群，靠近圣安德烈亚；"Elvisot"号的残骸，靠近Pomonte，在西南角；Scoglietto在费拉约港北边，有一个水下耶稣雕像。Rio Diving（Via Scappini, Rio Marina ☎335 570 9947 ⓦriodiving.it）提供乘船围绕游客稀少的小湾的远足，在那里，你可以使用呼吸管潜游或潜水，费用从€25起，而Diving in Elba（☎347 371 5788 ⓦdivinginelba.com）有潜水学校在普罗基奥和毕欧多拉，有所有水平的课程。

徒步 厄尔巴岛上纵横交错的小路适合各种能力的徒步者，旅游局办事处就可以提供当地徒步的小册子（有英语的），包括绕卡拉米塔山的一个20千米的徒步——在那里，野生兰花茁壮成长；而从阿祖罗港开始的7.6千米的蒙塞拉托环路提供了壮丽的风景。

住宿

费拉约港的**住处**种类特别少，而游客倾向于分散在该岛四处。如果你没有预约前来并在找房间中遇

厄尔巴岛最好的海滩

不少于156块**海滩**点缀着厄尔巴岛多岩石的海岸，从人少小石子多的山凹到宽阔的白沙海滩。该岛最知名的海滩在旺季时拥挤得令人窒息。如果你不介意被太阳暴晒的话，它们将提供给你希望得到的所有装置以便进行户外活动，从快餐吧到潜水中心。五大优质沙滩分别是：**普罗基奥**（Procchio）；**菲特瓦亚**（Fetovaia），它有透明似水晶的海水；**卡沃利**（Cavoli），是一个美丽多沙的弧形地带，在一处隐蔽的海湾内，在那里，随时可以游泳；马里纳—迪坎普（Marina di Campo），是一个成熟的胜地；**毕欧多拉**（Biodola），占据靠近费拉约港的一个田园诗般、范围广大的海湾。然而，为避免最糟糕的拥挤，你最好选择前往下列海滩之一。

Acquavivetta 离Sansone不远，这个多小石子的海滩后面是高高的岩石。逐渐倾斜的海滨使它是一个游泳的好地方，特别是如果你带着孩子一起旅游的话。

Cotoncello 从圣安德烈亚的海滩可以抵达，这一小块沙滩有一个清澈的浅水池，由两个舌状岩石形成。

Forno 在毕欧多拉湾内，多沙的Forno与毕欧多拉海滩相比不太繁忙，在一个可爱的小湾内，周围是别墅和密集的植被。这里有一个小餐馆（尽管它是该岛最昂贵的），还有快餐吧。

La Guardia 也称为La Polveraia，这个隐蔽的多小石子的海滩在该岛西海岸上，总是相当安静，即使在旺季。黑色岩石完全陷入下面的、透明的水中。

Sansone 一段令人眼花缭乱的多小石子海滩，被陡峭的白色悬崖绝壁围绕，清澈的水拍打着它。

Sant' Andrea 一个可爱的、沙质很好的海滩，全是躺椅、太阳伞和海滩酒吧。天然的多岩石屏障使海水很浅，而你在这里还可以进行租艇、风帆冲浪和潜水等活动。

到厄尔巴岛的渡船

到厄尔巴岛的大多数渡船从**皮翁比诺**（Piombino）的港口出发，它在里窝那南部75千米处。那里不是一个很棒的地方，因为它在第二次世界大战中被夷为平地，而现在一个巨大的钢厂是当地的经济支柱。如果你乘**火车**抵达，那么，你将不得不在Campiglia Marittima站换乘，并赶上Piombino Marittima的一列连接火车。每天有两班SITA**巴士**从佛罗伦萨到皮翁比诺港口（2小时30分钟）。在港口的渡船终点站——Stazione Marittima，有所有渡船公司的售票处。它还有充足的停车位，不管是付费的还是免费的。

线路和频率

大多数渡船前往费拉约港（1小时10分钟），尽管也有到里奥马里约（45分钟）和卡沃（35分钟）的航程。只搭载乘客的水翼艇抵达卡沃（20分钟）和费拉约港（35分钟）。Toremar、Moby和Blu Navy的渡船全年每天都运行，而Corsica Ferries只从6月中旬至9月中旬运营，第一班离开在大约6:00而最后一班大约22:30。夏季，每半小时左右就有一艘巨大的渡船，但还是最好提前充分的时间预订——如果你还带着一辆汽车。淡季，渡船的频率会下降到差不多2~3小时一班。

费用和预订

费用根据季节和周几而不同，但最便宜的在Toremar线上。盛夏，Toremar收费一般是单程每名乘客€13，带小汽车费用从€40起；往返票加倍。Toremar还运营稍微便宜的航程，到里奥马里约（乘客€8，车€30）和卡沃（乘客€9.60，车€18），在岛的东海岸上，尽管它们作为一日游目的地不太吸引人。

你可以通过 Ⓦ infoelba.it 网站进行预订。也可以直接通过下面的渡船公司预订，或者在埃尔巴岛内，在费拉约港Lari&Palombo旅行机构预订（Calata Italia 22；每天9:00~13:00、15:00~20:00 Ⓣ 0565 914 648）。

渡船公司办事处

Blu Navy 皮翁比诺 Ⓣ 349 007 6956 费拉约港（Calata Italia 8）Ⓣ 349 007 1781 Ⓦ blunavytraghetti.com

Corsica Ferries Ⓣ +33 4 95 32 95 95 Ⓦ corsica-ferries.it

Moby 皮翁比诺 Ⓣ 0565 221 212 费拉约港（Via Ninci 1）Ⓣ 0565 914 133 Ⓦ moby.it

Toremar 皮翁比诺 Ⓣ 0565 31 100 Ⓦ toremar.it；费拉约港（Calata Italia 42）Ⓣ 0565 960 131；里奥马里约（Calata Voltoni 20）Ⓣ 0565 962 073 卡沃（Via Michelangelo 54）Ⓣ 0565 949 871

到麻烦，可以试一下Associazione Albergatori Elbani（Ⓣ 0565 915 555 Ⓦ elbapromotion.it），在其出版物上有酒店、公寓和私家住所名单。厄尔巴岛还有一批好**露营地**：完整名录详见 Ⓦ campingelba.net 网站。大多数酒店和露营地都只在4月至10月营业。

费拉约港周边

Biodola Biodola Beach Ⓣ 0565 974 812 Ⓦ elba4star.it 这个舒服的四星级酒店处在一个令人羡慕的位置，在Biodola海滩上，可以享受源源不断的微风。酒店装饰充满海滨格调，卧室里有隐约闪现的蓝色瓷砖并始终有一个轻松和优美的感觉。还有丰富的活动提供，从游泳池、网球场到一个温泉区，以及一个好餐馆。很多客人选择在这里用半膳。€336

Lacona Via del Golfi 71, Lacona Ⓣ 0565 964 161 Ⓦ camping-lacona.it 这是拉科纳的重要地点，也是厄尔巴岛的露营热点，它处在费拉约港以南7千米的海岸上一片宁静自然的松树林里，稍微远离挤满酒吧和迪斯科舞厅的平坦海滩，还有公寓（最少3夜，旺季10夜）。露营 €13，公寓 €120

★ **Le Stanze del Casale** Località S. Giovanni 99 Ⓣ 0565 944 340 Ⓦ lestanzedelcasale.com 这个装饰美丽的民宿离费拉约港仅有几千米远，里面有几个设备完善的套房，把木梁、古董与现代格调结合起来。这里丰盛的早餐会被端到多荫的阳台上供客人享用，阳台晚上还会点灯笼用于照明。€140

Relais delle Picchiaie La Picchiaie Ⓣ 0565 933 110 Ⓦ relaisdellepicchiaie.it 这是一个豪华、价格合理的山坡休养所，在小镇以南5千米处，有很多吸引人的东西使你离开海滩，包括一个温泉区、游泳池和餐馆。房间非常舒服且装饰高雅，在安静的荫凉处。€190

西厄尔巴岛

Arrighi Barbarossa Ⓣ 0565 95 568 Ⓦ campingarrighi.it 这个露营地在镇北1千米，直接就能到海滩上。还有公寓、大篷车和木平房（3~5人）用于租赁。帐篷 €27，大篷车 €85，平房 €95，公寓 €100

Residence Gavila's Loc. Sassi Turchini 5 Ⓣ 0565 958 129 Ⓦ gavilas.isoladelba.it 坐落在一座俯瞰阿祖罗港海湾的小山上，并且离海滩仅仅1千米，

9

这个淡粉红色别墅周围是点缀着棕榈树的草地。简单装修的公寓有小厨房和户外露台，还有可爱的风景。€88

Villa Capitorsola Loc. Colle del Lido di Capoliveri ☎0565 933 546 🌐villacapitorsola.it 这个完美的民宿就在卡波利韦里外面，离两个可爱的海滩有一段短短的步行路。它在一个极好的、景色优美的地点，有海湾上的风景。新潮的、简单的房间有瓷砖地板，此外，这里还有热情好客的氛围和丰盛的早餐。€145

Villa Italia Viale Italia 41 ☎0565 59 119 🌐villaitaliahotel.it 这个不提供不必要服务的酒店，就在镇中心外，离海滩仅几步之遥。它提供老式但一尘不染、布局相当好的房间（空调费另收）。员工友好而乐于助人，还有免费停车服务。€99

东厄尔巴岛

Barsalini Sant' Andrea Beach ☎0565 908 920 🌐hotelbarsalini.com 这个家族运营的酒店是一个田园诗般的地方。在一个青葱的、草木丛生的山腰脚下，离圣安德烈亚海滩仅仅几步距离，它雅致的房间俯瞰大海或者充满鲜花的花园，而还有一个游泳池和一个小温泉区。€110

★ **Ilio** Via Sant' Andrea 5 ☎0565 908 018 🌐hotelilio.com 这是一个生态友好型精品酒店，就在海滩上，有优美的、舒服的房间，有极好的风景。一些房间有自己的小块花园，连同柠檬树。美味的食物在新改装过的餐馆里提供（可以半膳），而早餐是一个五星级的盛宴。€160

餐饮

关于吃的方面，你大可放心，因为有很多相当好的餐馆分散在厄尔巴岛上。此外，有一个大的 Coop 超市在费拉约港码头的 Tesei 大街上（周一至周六 8:00~20:00，周日 8:00~13:30）。费拉约港口的市场日是周五；卡沃的在周三；卡波利韦里的在周四而阿祖罗港的在周六。

费拉约港

Enoteca della Fortezza Via Scoscesa ☎335 839 3722 🌐enotecadellafortezza.com 该酒庄在费拉约港的16世纪梅第奇家族堡垒的洞穴里，十分具有美感。这是一个真正的酒庄，有一个广泛的当地和地区葡萄酒单，以及一个慢食者的专用菜单。当你痛快地品尝新鲜的章鱼沙拉时（主菜大约€9），可以在露台上呷一杯冷 Vermentino。3月至10月周四和周五 18:00~23:00，周六和周日 12:00~15:00、18:00~23:00；11月至次年2月周六和周日 18:00~23:00

★ **Osteria Libertaria** Calata Matteotti 12 ☎0565 914 978 这个费拉约港餐馆非常热情，有一些户外桌子摆在梅第奇海滨上。它提供极好的海鲜，包括极为美味的团子和旗鱼（€9.5）及金枪鱼片配开心果（€14）。每天 12:00~14:30、19:00~23:00

Osteria Pepenero Via dell' Amore 48 ☎0565 916 240 这个乡村小餐馆有木梁和手写菜单，提供€8~13的头盘，和主菜，诸如€12的鱼汤。周二至周日 12:00~15:00、19:00~午夜

★ **Ristorante Pizzeria La Carretta** Loc. Magazzini 92 ☎0565 933 223 🌐ristorantelacarretta.it 在离费拉约港不远的小村 Magazzini，这个极好的比萨饼店完全值得特意前往。它还提供自制膳食，每天用粉笔写在黑板上，重点在新鲜的鱼菜。每天 19:00~午夜

东厄尔巴岛

Osteria La Botte Gaia Viale Europa 5/7 ☎0565 95 607 🌐labottegaia.com 这个吸引人的角落餐馆离老中心步行仅有5分钟路程，制作好吃的意大利面，诸如 tonnarelli 配蔬菜 caponata（碎茄子和什锦蔬菜制成的调味品）和熏制意大利乳清奶酪（€11），以及主菜，像鱼汤（€22），在一个玻璃碗里端上来。周二至周日 19:00~23:00

Ristorante Pizzeria Rendez Vous Lungomare C. Colombo 7 ☎0565 931 060 这个非正式的当地餐馆就在港口上，长期受当地人欢迎，人们挤进去品尝其特色 crepe（一道法国菜），既甜又开胃。此外，它提供的 covaccini——有一系列馅的比萨饼——味道也很好。每人花不到€20就完全可以吃一顿满意的饭，这是一个廉价消费的地方。每天 8:00~午夜

Tamata Via Cesare Battisti 3 ☎349 358 6956 🌐tamatawinebar.it 这是一个酒吧和餐馆，有户外桌子摆在一个吸引人的广场上。创造性的菜单包括以三种方式提供的章鱼和 pappa al pomodoro 汤（€12），或鸭子与熏制茄子、caprino 奶酪和咖啡（€16）。此外，它还有更传统的冷切。你可以在开胃酒时间（18:00~21:00）来品尝一小份鱼菜。每天 12:30~14:00、18:00~22:00

西厄尔巴岛

Da Publius Piazza Castagneto 11,Poggio ☎0565 99 208 🌐ristorantepublius.it 从露台可以看到奇异的风景，室内装饰是乡村风格但十分雅致。价格差别很大的菜单提供讲究的、呈现得十分美丽的菜肴，诸如粉色团子和海鲜香蒜沙司，或者巧克力馄饨和野猪肉（主菜从€15起）等。周一 18:00~22:30，周二至周日 9:00~14:00、18:00~22:30

★ **Osteria del Noce** Via della Madonna 14,Marciana ☎0565 901 284 🌐osteriadelnoce.it 你可以预订露台的桌子，这样就可以一边欣赏壮观的风景，一边吃极好的食物。鱼菜是这里主要吸引人的东西，头盘有诸如意大利细面条和鱼卵及柠檬（€10），而总是美味的当日鱼菜将用粉笔写在黑板上。全膳每人大约€30，不包括葡萄酒。复活节到9月每天 12:00~15:00、19:00~23:00

附录

医院 医院在费拉约港（Località Largo Torchiana ☎0565 926 111）。

上网 在费拉约港的散步道上，tabacchi（烟店）（Calata Mazzini 22-23——寻找 T 标记；每天 8:00~次日凌晨 2:00）也是一个网吧，上网 €3.5/ 小时，或者用自己的电脑 €2.5/ 小时。

洗衣店 在费拉约港（Via Amore 9；周一至周六 8:30~18:00、18:15~19:30）。

警察 警察局也在费拉约港（Via Giuseppe Garibaldi 17 ☎0565 937 252）。

邮局 在费拉约港（Via Rodolfo Manganaro 7；周一至周五 8:25~19:10，周六 8:25~12:35）。

马雷玛（Maremma）

托斯卡纳海岸线在**马雷玛**地区的这一段最好。“马雷玛”这个名字来自 maríttima，指的是托斯卡纳最南端的省份格罗塞托（Grosseto）的海岸地带和内陆小山。它是伊特鲁里亚的北方中心地带，中世纪战争破坏了排水系统并使充满瘴气的沼泽在沙丘后堆积起来，人口变得越来越少。一度该地区几乎可以与疾病画等号，直到 19 世纪导游们都强烈反对来此参观。虽然如此，butteri 牛仔当时还是自由生活在这里，像现在一样，照料该地区半驯服的马及著名的白牛。今天，该省首府格罗塞托仍然不太令人满意，尽管也有一些风景优美的地方，特别是**尤利西纳山**（在**马雷玛自然公园**内）和树木繁茂的**蒙特阿根塔里奥**半岛。

尤利西纳山（Monti dell'Uccellina）

公园的入场费€6，可以在游客中心支付

拥有众多小山丘的**尤利西纳山**，被公认为是意大利半岛上幸存的最后的原始海岸风景。它在格罗塞托以南 12 千米处，现在作为马雷玛自然公园（Parco Naturale della Maremma）的一部分而被保护着。这块激动人心的乡村地带有悬崖绝壁、海岸湿地、马基群落（macchia）、森林覆盖的小山丘、质朴的海滩和美丽的意大利五针松。这里是马雷玛所有美好事物的微缩集合，至今仍然没有被意大利很多沿海地区常见的酒吧、码头、酒店和烂尾房等破坏风景的建筑侵蚀。这里最好的**海滩**（离普拉蒂尼 20 分钟，沿 Olivi 大道前往）是一个美丽且未被损坏的弯曲的海湾，后面是青葱的草木。

公园当局已经规定了 6 条不同的**徒步线路**；一些从阿尔贝雷塞（Alberese）出发，其余的从**普拉蒂尼**（Pratini）出发，它进入小山中 10 千米，通过从游客中心出发的每小时一班的往返巴士抵达。在6 月中旬与9 月中旬之间，你只能沿着最受欢迎的小路参加有导游的徒步（不额外收费），像循环**小路** A1（San Rabano；6 千米；5 小时），它从普拉蒂尼出发攀登一个山脊并通过 11 世纪荒废的修道院 San Rabano；其余时间你可以自己去探险。不过，要注意一些小路在仲夏完全关闭，因为此时火灾风险比较高。

抵达和周边交通 **尤利西纳山**

自驾车 没有公共道路接近——应在靠近游客中心的阿尔贝雷塞停车。

乘巴士 每小时一班的巴士从格罗塞托站出发运行到游客中心。每小时一班的往返巴士从游客中心运行到普拉蒂尼，一些徒步线路在那里开始（最后返回的巴士在 17:30，冬季更早）。

旅游信息和活动

旅游信息 游客中心在阿尔贝雷塞（Via del Bersagliere 7-9；每天 8:30~17:00 ☎0564 407 098）。

活动 Ⓦparco-maremma.it 有骑马、划独木舟和山地骑车的活动以及夜间游览和看鸟的全部细节。大多数活动费用 €10~15。

蒙特阿根塔里奥（Monte Argentario）

蒙特阿根塔里奥是一个高高的、多岩石的地域，位于格罗塞托以南 37 千米处，像南托斯卡纳一样接近荒野。它的内部多山丘，最高点海拔为 635 米，而海岸被分成海岬、海湾和

鹅卵石海滩。该地区的很多地方至今还是杳无人迹的丛林和森林地带，很容易发生森林大火，但仍然是极好的徒步地。

奥尔贝泰洛（Orbetello）

很久以前，蒙特阿根塔里奥还是一个岛屿。几千年来，近海潮流在山和大陆之间建立了两个狭窄的沙岬（tomboli），并在它们之间创造了一个潟湖。古老的城镇**奥尔贝泰洛**占据了一个伸出探入潟湖的半岛。然后，罗马人建造了一个堤道，把奥尔贝泰洛与阿尔根塔里奥连接起来，形成了第三个陆地岬，并把潟湖一分为二。今天，奥尔贝泰洛奇特的位置是其最使人赞叹的特色。

埃尔科莱港（Porto Ercole）

夏季周末，越过北部的贾尼拉沙洲（Tombolo della Giannella）并穿过奥尔贝泰洛的道路变得更加狭窄。游客挤入**埃尔科莱港**，它有一个吸引人的老区和一个渔村的气氛。尽管它由罗马人建立，但其主要历史纪念性建筑是两座**西班牙堡垒**，它们在港口两侧对立。在到老镇的入口处，石头大门上有一块牌匾用于纪念画家**卡拉瓦乔**。他在 1610 年由于中暑而在附近的一个海滩上昏倒并死于热病，最后他被掩埋在教区教堂 Sant'Erasmo 里。从村庄出发，你很容易**步行**穿过费尼拉利亚沙洲（Tombolo di Feniglia），它禁止一切机动车通行，并是在潟湖上观鸟的一个主要地点。

抵达和旅游信息 埃尔科莱港

乘巴士 巴士运行到奥尔贝泰洛（每小时 1 班，30 分钟），从那里，你可以换乘去格罗塞托和再往野外走的目的地。

旅游局办事处 Roma 广场（复活节到 6 月周六和周日 10:30~12:30、16:00~18:00，7 月和 8 月每天 9:00~13:00、18:00~20:00，9 月每天 10:00~13:00 ☎ 0564 811 979）。

住宿和餐饮

Don Pedro Via Panoramica ☎ 0564 833 914 Ⓦ hoteldonpedro.it 埃尔科莱港有大量中档酒店，友好的 Don Pedro 是其中最好的。房间简朴但有奇异的港口风景，而且在这里很容易下山走进镇里。尽管这个酒店小而多岩石，但其私家海滩（15 分钟步行距离）是盛夏的一个意外礼物。淡季费用下降 1/3。复活节到 9 月营业。€150

Osteria dei Nobili Santi Via dell' Ospizio 8 ☎ 0564 833 015 极好的新鲜海鲜每天都有，在这个稍微显媚俗但迷人的地方，它在饮食店的平均水平之上；品尝超值的品尝菜单（四道菜包括葡萄酒 €40）。周一至周三 19:30~23:00；周四至周日 12:15~13:30、19:30~23:00；冬季周一不营业

锡耶纳（Siena）

锡耶纳的风景引人入胜而充满无尽的奥秘，与佛罗伦萨相比，它更富有亲和力，光辉灿烂的中世纪城市在其古老的城墙内成长。它的城墙是宏伟的哥特式的，你可以在不进入任何一座博物馆的情况下欣赏。很多游客在一个一日游行程中沐浴着微风走过锡耶纳，但很难了解其皮毛下的东西，除非在这里至少住一夜。

该城市的自然和精神上的中心，是意大利最可爱的广场——倾斜的、扇贝形状的**坎波广场**，也是惊心动魄的 Palio 无鞍赛马的举行地。锡耶纳**大教堂**和**共和国宫**是意大利哥特式建筑的两个最纯粹的表达，而该城市最好的油画都收藏在**市立博物馆**和**国立美术馆**中。这两个场馆有相同的好口碑。锡耶纳哥特式最精美的例子是杜乔的作品《宝座圣母像》，它在著名的**大教堂艺术博物馆**里展览，而壮丽的壁画装饰着**阶梯圣母教堂**的墙壁。

简史

锡耶纳由奥古斯都作为罗马的一个殖民地建立，在 12、13 世纪享有其全盛期。当时，在很短的时间内，它成了欧洲重要城市之一。它的面积差不多和巴黎一样大，控制着南托斯卡

纳的大部分地区及其羊毛产业，主宰着法国与罗马之间的贸易线路，拥有意大利在梅第奇之前最富有的银行。这个时代于 1260 年随着在**蒙塔佩尔蒂**击败一支占有极大优势的佛罗伦萨军队而达到顶点。尽管结果在 9 年后被永久颠倒，但锡耶纳在其商业管理者**九人委员会**的领导下着手进行了一个无可匹敌的城市发展。1287~1355 年，该城市完成了大教堂的建设，然后是坎波广场及其非凡的共和国宫建造。不过，随着**黑死病**于 1348 年 5 月抵达锡耶纳，城市的繁荣戛然而止。到了当年 10 月，10 万居民的 2/3 死亡。从此，该城一直没有完全恢复（今天人口还不到 6 万），而其政治生态，一直是不同的派系进行争斗，权力轮转而混乱。1557 年，菲利普二世把锡耶纳让给**科西莫·德·梅第奇**，避免了战争，锡耶纳成了科西莫的托斯卡纳大公国的部分。随后，缺乏发展使锡耶纳令人惊讶地保持了原来状态，它几乎没有建造什么也很少拆毁什么。

自第二次世界大战以来，锡耶纳再次繁荣起来，部分要感谢**旅游业**，而部分要感谢**锡耶纳银行**（Monte dei Paschi di Siena）的复苏。这个银行于 1472 年在锡耶纳建立，现在是该城市最大的雇主，也是意大利金融中的重要一员。它赞助了如今锡耶纳的很多文化生活，显然与意大利最强大的左翼委员会之一共存。

定位

从锡耶纳伟大的中央广场坎波广场出发，所有地方都能很容易步行到达该广场在三座小山的交叉点建造，这三座小山的位置像一个颠倒的 Y。Y 的每个线条都是该城市的三分之一（Terzi），而且每个都有其主要大道，从高山脊上的坎波广场出发向外延伸。单调的**银行下街**（Banchi di Sotto）在三分之一圣马蒂诺（Terzo di San Martino），锡耶纳东南，熙熙攘攘的商业街**城市大街**（Via di città）在三分之一城市（Terzo di Città），锡耶纳的西南，而雅致的**银行上街**（Banchi di Sopra）在三分之一卡莫里亚（Terzo di Camollia，锡耶纳的北边。这个中心在

锡耶纳 Palio 赛马

锡耶纳 Palio 赛马是意大利最壮观的节日活动，人们围绕着坎波广场举办一年两次的**无鞍赛马**。比赛之前的几天，是准备中世纪游行和各种欺诈活动。17 个 contrade（地区）中只有 10 个能参加比赛，通过抓阄选择；而马和骑师也随机分配。错过的 7 个地区自动取得次年比赛的资格。比赛的唯一规则是骑手不能相互干扰驾驭，此处要做的就是拼命地跑。每个 contrada 有一个传统对手，并保证它失败与自己获胜同样重要。在比赛中，骑师可能被贿赂以影响比赛或鞭打一个对手或一匹对手的马。在 contrade 到比赛的路上，不时有人使（对手的）马麻醉，甚至伏击骑师。

该比赛至少从 13 世纪就开始举行，最初穿过城镇绕圈跑。自 16 世纪开始，线路改为**坎波广场**的三圈，围绕覆盖沙子并垫上垫子的跑道以使骑手和马受伤最小。

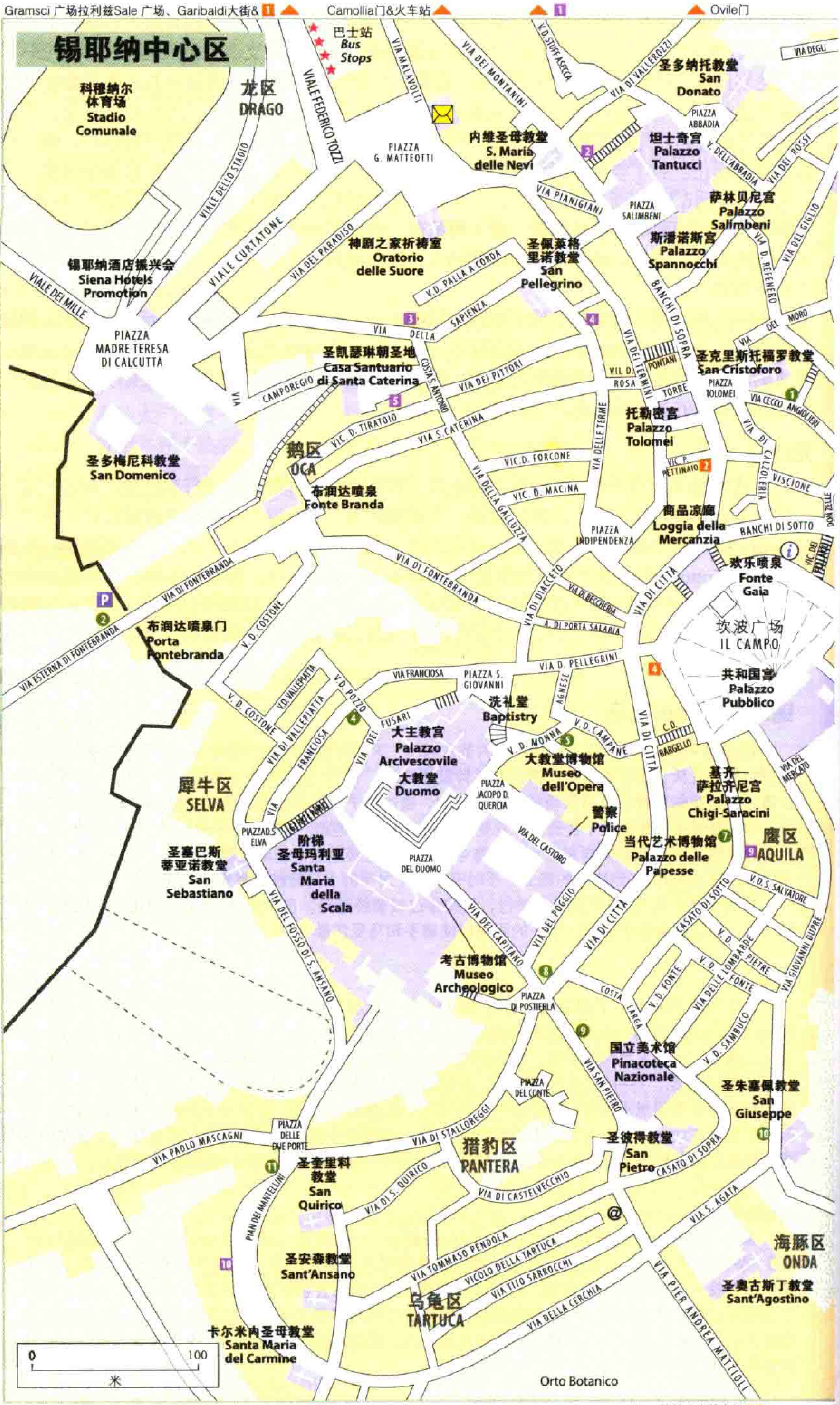
比赛

每年有两次 Palio，**7 月 2 日和 8 月 16 日**，每个比赛之前都是所有方式的计时比赛和游行。在 Palio 当天大约 17:00，共和国宫的铃响起，而骑手和演员（comparse），包括穿着中世纪服装的掌马官、旗手、记录人员和鼓手等，都来到坎波广场摇旗和游行。**比赛**本身在 7 月 2 日 19:45 或 8 月 16 日 19:00 开始，并持续 90 秒多一点。开始时，所有马除了一匹外都在两个绳子之间。自由的一匹马在其对手最预想不到时，从后面冲击团体，而比赛照样进行。这是一个兴奋而激烈的景象，一匹把骑者摔在地上的马还有机会取得获胜的资格。骑师在终点线也不阻止马，而是以最快速度继续跑出坎波广场，狂热的支持者在后面追赶。Palio——一个丝绸旗帜，随后被颁发给获胜者。

实用信息

虽然昂贵的看台座位票可以买到（提前几个月预订；试试 Palio Viaggi ☎0577 280 828 🌐palioviaggi.it），但大多数观众都选择免费挤进坎波广场中心。为了**观看得最尽兴**，14:00 在内道上找一个位置（在起点线、终点线处最理想），然后在你选定的地方站下。人们一直川流不息地涌入，直到比赛即将开始，而拥挤的人群的膨胀程度将势不可挡。这里的厕所、荫凉处和饮料也最少，而你在至少 20:30 前将不能离开坎波广场。**酒店房间**很难找到，如果你没有预订，只能选择白天参观或者整夜不眠。

9


锡耶纳中心区
Gramsci 广场拉利兹Sale 广场、Garibaldi大街&
Camollia门&火车站
Ovile门
巴士站 Bus Stops
科穆纳尔体育场 Stadio Comunale
龙区 DRAGO
锡耶纳酒店振兴会 Siena Hotels Promotion
PIAZZA MADRE TERESA DI CALCUTTA
PIAZZA G. MATTEOTTI
内维圣母教堂 S. Maria delle Nevi
圣多纳托教堂 San Donato
坦士奇宫 Palazzo Tantucci
萨林贝尼宫 Palazzo Salimbeni
斯潘诺斯宫 Palazzo Spannocchi
神圣之家祈祷室 Oratorio delle Suore
圣佩莱格里诺教堂 San Pellegrino
圣凯瑟琳朝圣地 Casa Santuario di Santa Caterina
圣克里斯托福罗教堂 San Cristoforo
托勒密宫 Palazzo Tolomei
圣多梅尼科教堂 San Domenico
鹅区 OCA
布润达喷泉 Fonte Branda
商品凉廊 Loggia della Mercanzia
欢乐喷泉 Fonte Gaia
坎波广场 IL CAMPO
布润达喷泉门 Porta Fontebranda
共和国宫 Palazzo Pubblico
洗礼堂 Baptistry
大主教宫 Palazzo Arcivescovile
大教堂 Duomo
大教堂博物馆 Museo dell'Opera
基齐-萨拉齐尼宫 Palazzo Chigi-Saracini
犀牛区 SELVA
警察 Police
当代艺术博物馆 Palazzo delle Papesse
鹰区 AQUILA
圣塞巴斯蒂亚诺教堂 San Sebastiano
阶梯圣母玛利亚 Santa Maria della Scala
考古博物馆 Museo Archeologico
国立美术馆 Pinacoteca Nazionale
圣朱塞佩教堂 San Giuseppe
猎豹区 PANTERA
圣奎里科教堂 San Quirico
圣彼得教堂 San Pietro
海豚区 ONDA
圣安森教堂 Sant'Ansano
乌龟区 TARTUCA
圣奥古斯丁教堂 Sant'Agostino
卡尔米内圣母教堂 Santa Maria del Carmine
Orto Botanico
0 100 米
San Marco门
Tufi门 & 坎波教堂停车场
Laterina 门大教堂停车场
圣巴拉堡


住宿
Aia Mattonata 6
Albergo Bernini 3
Alma Domus 5
Antica Residenza Cicogna 4
Cannon d'Oro 2
Certosa di Maggiano 8
La Coperta Ricamata 1
Palazzo Bruchi 7
Palazzo Masi 9
Palazzo Ravizza 10
餐馆和咖啡馆
Antica Osteria Da Divo 4
Hosteria Carroccio 7
La Taverna di Cecco 1
La Taverna di San Giuseppe 10
Medio Evo 6
Osteria Boccon del Prete 9
Osteria Enoteca Sotto le Fonti 2
Osteria Nonna Gina 11
Ristorante Porri-One 3
Ristorante San Desiderio 5
Taverna del Capitano 8
酒吧和俱乐部
Al Cambio 5
Bar Porrione 3
Caffè del Corso 2
Liberamente Osteria 4
Touché 1
圣弗朗西斯科教堂
San Francesco
PIAZZA S. FRANCESCO
圣伯纳迪诺祈祷室
Oratorio di S. Bernardino
San Pietro a Ovile
V. PROVENZANO
VIA DEI BARONCELLI
VIA DELLE VERGINI
普罗文扎诺圣母教堂
Santa Maria di Provenzano
VIA DEL FOSSO
长颈鹿区
GIRAFFA
猫头鹰区
CIVETTA
VIA S. VIGILIO
VIA SALLUSTIO BANDINI
圣维吉利奥教堂
San Vigilio
斯塔法的圣乔凡尼诺教堂
San Giovannino della Staffa
PIAZZA GRASSI
VIA DI FOLLONICA
独角兽区
LEOCORNO
BANCHI DI SOTTO
皮科洛米尼宫
Palazzo Piccolomini
教宗凉廊
Logge del Papa
VIA DI PANTANETO
圣马蒂诺教堂
San Martino
VIA DEL PORRIONE
VIC. D. SCOTTE
VIC. D. LUPARELLO
V. D. FORTUNA
VIA DI SALICOTTO
VIA DEL RIALTO
VIA D. MANNA
PIAZZA DEL MERCATO
VIA D. MALCONTENTE
VIA MAGALOTTI
圣乔治教堂
San Giorgio
VIA S. MARTINO
VIA DELL' ORO
V. D. VANELLO
V. D. CONTRADINO
V. D. SCALELLE
VIA PAGLIARESI
圣贾科莫教堂
San Giacomo
VIA DEL SOLE
VIA PORTA GIUSTIZIA
VIA SAN GIROLAMO
圣吉罗拉莫教堂
San Girolamo
VIA BALDASSARE PERUZZI
N
圣神教堂
Santo Spirito
VIA DEI PISPINI
VIA DELL' OLIVIERA
VICOLO DEL SASSO
V. FIERA NUOVA
VIA FIERA VECCHIA
VIA ROMA
VIC. DEL RUFUGIO
圣雷蒙多教堂
San Raimondo
VIA DEI SERVI
VIA DELLE CANTINE
VIC. D. SAN CLEMENTE
绵羊区
VALDIMONTONE
VIA DI MONTONE
圣母忠仆教堂
Santa Maria dei Servi
VIA FONTANELLA
Pispini门
Romana门

平面图和外貌方面几乎完全是中世纪的，禁止机动车通行。它有一点使人迷失方向，但利用坎波广场作为你的向导，你就不会走得太错。

坎波广场（Piazza Il Campo）

坎波广场在所有意义上讲都是锡耶纳的中心，三条主街道通向广场内；Palio（见框中内容，535 页）围绕广场周界进行；每个晚间，游客和居民等都会被吸引到这里。你在锡耶纳停留的夜晚，最后要做的一件事就是亲临广场以感受其氛围。广场上的圆形剧场回响着周围咖啡馆中人们低声交谈的吵杂声——这是你在白天绝对体会不到的。400 年前，蒙田把它描述为世界上最美丽的广场，今天我们也很难否认这一点。

简史

当九人议会在 1293 年计划建设坎波广场时，这个老的集会场所，在市区集中的地方但不属于任何区的一部分，是唯一适合的地点。当时，广场要创建九个部分以纪念该议会。广场从它 1349 年完成时刻起就成为了锡耶纳城市生活的中心，也是执行死刑的地方，斗牛的地方，以及举行公共拳击比赛的地方。后来，也当然成为 Palio 赛马的地方。圣贝尔纳尔迪诺是在这里讲道，在他前面有耶稣的希腊名字的首字缩写（“IHS”），九人议会把它放在了市政厅的正立面上，放置于该城的母狼标志旁边，这个城标与锡耶纳传说中由瑞摩斯的儿子塞纽斯建立有关。

盖亚喷泉（Fonte Gaia）

在坎波广场最高的斜坡上，**盖亚喷泉**是文艺复兴时期在广场留下的短暂外观。喷泉由雅各布・德拉・凯西亚于 15 世纪初设计和雕刻，但现在被一个乏味的 19 世纪复制品所取代。

共和国宫和市立博物馆（Palazzo Pubblico & Museo Civico）

Piazza del Campo・博物馆每天：3 月中旬至 10 月 10:00~19:00，11 月至次年 3 月中旬 10:00~18:00・€ 8，与阶梯圣母教堂联票€ 11，或与曼吉亚塔联票€ 13

共和国宫（也称为 Palazzo Comunale）是坎波广场的中心，实际上占据了整个广场南侧；在其顶上是一座 97 米的钟塔——**曼吉亚塔**（Torre del Mangia）（见 p.539）。议会对其由三部分组成的窗户特别满意，以至于他们下令广场上的所有其他建筑都效法这种做法。尽管共和国宫作为锡耶纳的市政厅还在使用，但其主要房间，一系列绘有以中世纪市俗生活为主题的壁画的大厅，已经变成**市立博物馆**。如果你只能参观锡耶纳的一个博物馆，那么，就是这个。

该博物馆在第二层以**复兴厅**（Sala del Risorgimento）开始，画的是意大利第一个国王维托里奥・埃马努埃莱的 19 世纪场景。走廊对面有三个连续的有壁画的房间：**保姆室**（Sala di Balia）、**接待室**（Anticamera del Concistoro）和盛大的**宗教室**（Sala del Concistoro）。展室 13，**前庭**（Vestibolo），有镀金的《母狼哺乳罗慕路斯与雷穆斯》（She-Wolf Suckling Romulus and Remus，1429），一个关于锡耶纳建立的神话传说的暗示。在旁边的 **Anticappella 室**里，塔德奥・迪・巴托罗在 1407~1414 年进行的装饰包括一幅巨大的《圣克里斯托弗》（St Christopher）。在雅各布・德拉・凯西亚创作的一个庄严的熟铁屏风后面，**孔西利奥礼拜堂**（Cappella del Consiglio）的壁画由迪・巴托罗绘制，礼拜堂内有一件由索多马创作的稀有的祭坛装饰和精致镶嵌的唱诗班席位。

世界地图厅（Sala del Mappamondo）

所有这些都不如展室 16 有名，因为展室 16 是精彩的**世界地图厅**。这个名字有点误导人，其实这里已经没有一丝由洛伦佐设计，用来描述宇宙的“旋转装置”的痕迹；取而代之的是，这里被用来作为锡耶纳的市里法院达几个世纪，拥有全意大利最伟大的壁画之一。西蒙尼・马尔蒂尼神话般的《宝座圣母像》（Maestà）是一幅近乎透明的画作，在 1315 年以原始锡耶纳—哥特风格绘制，当时马尔蒂尼年仅 30 岁。他巨大的创新是利用一个天蓬和圆雕饰的中楣构架和组织形象——形成了空间感，并超越了透视画法的暗示效果，这种技巧让人联想起乔托作品的表现手法。在对面的墙壁上是精彩的《骑马的吉多利柯・福格利亚诺像》（Equestrian Portrait of Guidoriccio da Fogliano）是一幅中世纪锡耶纳骑士主题画作，直到最近

锡耶纳博物馆通行证

锡耶纳博物馆有各种各样的**通行证**，如果你计划住几天，也值得考虑购买。它也提供市立博物馆与曼吉亚塔或者与阶梯圣母教堂的**联票**（见 p.577）。

OPA SI 通行证 可以参观大教堂、大教堂博物馆、洗礼堂、地下墓室、圣伯纳迪蒂礼拜堂（只限夏季），费用为 €14，7 天内有效。

SIA Summer 可以参观市立博物馆、阶梯圣母教堂、大教堂博物馆、圣伯纳迪蒂礼拜堂、圣奥古斯丁教堂，费用为 €17，7 天内有效。这种票只可在 3 月中旬 ~10 月使用。

SIA Winter 可以参观包括市立博物馆、阶梯圣母教堂、大教堂博物馆，费用为 €14，7 天内有效。这种票只可在 11 月 ~ 次年 3 月中旬使用。

几年前，它一直被认为是马尔蒂尼的作品，但艺术历史学家已经困惑了很久，因为该城堡的建造时间要晚于油画上签署的日期（1328 年）。一些人认为这是一幅 16 世纪的假货，而其他人则认为它确实由马尔蒂尼创作，由后来的修补者复绘。

和平厅（Sala della Pace）

邻近的**和平厅**有安布罗吉奥·洛伦泽蒂 1338 年受委托创作的壁画《好政府和坏政府的寓言》（Allegories of Good and Bad Government），以提醒议员要忠于职守。在欧洲最重要的几套中世纪世俗画中，这一套拥有西方艺术界最著名的全景画。画面中有城墙的城市显然就是锡耶纳，画中充满了中世纪生活细节，它的道德主题通过拥有复杂寓意的美德和人物等形象来阐释。《好政府》（Good Government）是保护得较好的一半，由一个代表政府（comune）的坐在王座上的人物形象主宰，在其两侧是美德和信念，希望和仁慈在他头顶盘旋。左边，正义（智慧在其上空）在分配奖惩，在她的宝座下，和谐女神劝告共和国的议员们要忠于职责。《坏政府》（Bad Government）则由一个长角恶魔统治，在城市上方飞行的是恐惧，卷轴上写的是："因为他在世界上寻找自己的利益，把正义置于暴政之下。没有人可以无所畏惧地走在这条路上：城门内外皆满是劫掠。"一些洛伦泽蒂同时代画家的精美镶板油画在一旁的皮斯拉蒂厅（Sala dei Pilastri）内展示。

曼吉亚塔（Torre del Mangia）

Piazza del Campo · 每天：3 月至 10 月中旬 10:00~19:00，10 月中旬至次年 2 月 10:00~16:00 · € 8，或与市立博物馆联票€ 13

市立博物馆的入口对面，在共和国宫的内部庭院左边，有一扇门通向铺有 503 级台阶的**曼吉亚塔**，在塔顶你可以欣赏城市和周围乡村的绝美风景。该塔的名字得自其第一个看守者，一个懒惰且贪吃的人（mangiaguadagni），在庭院中有一座雕像来纪念他。

商品凉廊和银行下街（Loggia della Mercanzia & Banchi di Sotto）

在盖亚喷泉后面，建筑之间的各种楼梯和小路攀爬到锡耶纳三条主要街道的交叉点——以 15 世纪的**商品凉廊**标志。这处建筑勉强算文艺复兴风格，用于容纳圣像的壁龛则是哥特式的，被作为商人交易场所建造。

从商品凉廊出发，银行上街向北，而城市大街转弯向西（见 p.540）。沿**银行下街**向东，你很快就可抵达**教宗凉廊**（Logge del Papa）。在它旁边是**皮科洛米尼宫**（Palazzo Piccolomini），这是一座坚定的文艺复兴时期建筑，由贝纳尔多·罗塞利诺建造，这位建筑师在皮恩扎被锡耶纳主教庇护二世（艾伊尼阿斯·西尔维乌·比科罗米尼）雇用。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 3 月至 10 月和 1 月初周一至周六 10:30~19:00、周日 13:30~17:30，11 月至次年 2 月周一至周六 10:30~17:30、周日 13:30~18:00 · € 3，夏季大理石地面开放€ 6；可使用 OPA SI 通行证（见上文框中内容）· ⓦ operaduomo.siena.it

锡耶纳**大教堂**绝对是一处令人愉悦的建筑，其外部是罗马式和哥特式的一个令人惊异的结合，由条形黑色和白色大理石组成。几乎没有别的建筑能够如此丰富地体现出一个城市的历史和愿景。大约在 1215 年，该大教堂就完成到其现在的规模，并不断进行着持续的扩充

计划。14 世纪初，人们尝试通过在下面的斜坡上建造一个洗礼堂作为一个重建的正殿的基础而使其规模加倍，但是天公不作美，当墙和接合处在压力下出现裂缝时，工程不得不搁浅。1348 年黑死病使该城人口减少了 2/3，资金被突然消减，而该计划最终被迫放弃。部分扩大的建筑还竖立在广场北端，那是一个巨大的结构，计划创建意大利国内除罗马大教堂外最大的教堂。大教堂的**正立面**于 1284 年由乔凡尼・皮萨诺设计，他和他的团队创作了很多尊雕像，包括哲学家、主教和预言者等，现在已被复制品取代。在正立面完成的下一个世纪，人们又增建了**钟楼**和一个哥特式**玫瑰花窗**。然而，尖顶屋两端的山形墙中的马赛克镶嵌，不得不等到 19 世纪才完成。

内部

在从教堂外开始的拉毛粉饰大理石**铺筑过的地面**上，表现着独有的黑白主题。这些外部的大理石地板与教堂里的 56 个嵌板成为一个序列。教堂里的地板嵌板描述着圣经的主题、世俗故事和寓言，它们是一个古怪的混合。地板嵌板在 1349~1547 年间完成，实质上该城的每个艺术家都在其中的某个设计上试了身手。然而，你只能看到大理石地面的少部分，因为它们现在只在夏末少数不可预知的几周剥去其保护木板。关于最新的计划你要核对相关网站信息。

位于一层的黑白条纹内饰同样引人注目。最出色的艺术珍品是尼古拉・皮萨诺创作的讲道坛，拥有细节精致的高浮雕《耶稣生平》（Life of Jesus）和《最后的审判》（Last Judgement）。北十字翼部里是多纳泰罗雕刻的一尊青铜像，瘦弱的《施洗圣约翰》（St John the Baptist），使其收藏于佛罗伦萨，同样风格狂野的《抹大拉的玛丽亚》的姊妹篇。贝加福米创作的载着天使的华美枝形吊灯位于文艺复兴风格的高坛侧面。

皮科洛米尼藏书楼（Libreria Piccolomini）

进入正殿，沿左边行进到一半，就会发现极好的**皮科洛米尼藏书楼**（Libreria Piccolo mini）。它由弗朗西斯科・比科罗米尼（仅任职 10 天的庇护三世）委托建造，以收藏他叔叔艾伊尼阿斯（庇护二世）的书籍。**平图里乔**创作了一套水晶般漂亮、灿烂得五彩缤纷的壁画赞美艾伊尼阿斯的生活。它从窗户右边开始，艾伊尼阿斯作为大臣出席巴塞尔会议，然后，在后面的嵌板中，他作为特使出现在苏格兰的詹姆斯二世面前。艾伊尼阿斯被神圣的罗马皇帝弗雷德里克二世授予桂冠诗人的称号，代表弗雷德里克访问罗马教皇尤金四世。然后，艾伊尼阿斯作为锡耶纳主教，在锡耶纳的卡莫利亚门（Porta Camollia）外主持弗雷德里克三世和他的准新娘埃莉诺拉的约会。下一个嵌板显示，艾伊尼阿斯在 1456 年成为红衣主教，两年后被选举为罗马教皇，之后艾伊尼阿斯发起了一个倡议，通过十字军东征来反对土耳其人，因为土耳其人刚刚夺取君士坦丁堡。艾伊尼阿斯最经典的行动是把追封圣凯瑟琳，在倒数第二个嵌板中显示。最后的壁画显示他在安科纳去世。

洗礼堂和地下墓室（Baptistry & Crypt）

Piazza San Giovanni・3 月至 10 月和 1 月初周一至周六 10:30~19:00、周日 13:30~17:30，11 月至次年 2 月周一至周六 10:30~17:30、周日 13:30~18:00・洗礼堂€ 3，地下墓室€ 8，可使用 OPA SI 卡，见 p.539 框中内容

在大教堂后面，沿陡峭的台阶下行一段，就来到了**洗礼堂**。美丽的壁画于 15 世纪中叶由韦基耶塔及其画派创作，并在 19 世纪修复。洗礼堂的主要中心是六边形大理石**洗礼盆**（1417~1430 年），有吉贝尔蒂、多纳泰罗和雅各布・德拉・奎尔恰的镀金黄铜嵌板画。多纳泰罗的《希律王之宴》的描述是最精美的作品：里面描述一个生动的场景，在其中，施洗约翰的刽子手跪下，托着在一个大浅盘上这位圣徒的头，而此时，希律王惊恐地后退。

你可以通过洗礼堂进入**地下墓室**，该墓室直到 1999 年才发现，并由于一套绝妙、色彩丰富的《旧约》故事壁画（大约 1270~1280）遗迹而值得一看。

阶梯圣母教堂（Santa Maria della Scala）

Piazza del Duomo・每天 10:30~18:30・€ 6，与市立博物馆联票€ 11；可使用 SIA 夏季和 SIA 冬季通行证（见框中内容 p.580）・ⓦ santamariadellascala.com

在 900 多年的时间里，位于大教堂对面的巨大的**阶梯圣母教堂**建筑群，一直是锡耶纳的

主要医院所在地。这种情况延续到 20 世纪 80 年代。今天，阶梯圣母教堂极好的内部已经改造成一个重要的艺术和文化中心，展示几个世纪很少被看到的艺术作品。

圣母领报教堂（Santissima Annunziata）

走过售票厅，你进入的第一个房间是由韦基耶塔的 15 世纪壁画装饰的一座小礼拜堂。通向较大的**圣母领报教堂**，在那里，相同艺术家的青铜雕像《基督升天》（Risen Christ）在高高的圣坛上。该画像如此巨大，以至于你能看到画像中基督皮肤下的血管。

曼托礼拜堂（Cappella del Manto）

再往前，**曼托礼拜堂**有贝加福米的一幅引人注目的美丽壁画《圣安妮和圣约阿希姆》（St Anne and St Joachim，1512 年）。画面中圣母玛利亚忘记了她年迈的父母结婚 20 周年的纪念日，被一位天使告知。在耶路撒冷的金门出与他们会面并亲吻——该壁画记录的瞬间体现了圣母无染原罪的天主教教义。

Pellegrinaio 大厅（Sala del Pellegrinaio）

这里的游览重点是庞大的 Pellegrinaio 大厅。作为前主医院的病房，它完全用来自医院的历史场景的壁画装饰，以促进对病人和孤儿的慈善行为。自然主义且生动，几乎完全为世俗生活内容，这在它们被创作的时期（1440 年后）是非凡的。

夜晚的圣凯瑟琳祈祷室（Oratorio di Santa Caterina della Notte）

楼梯向下通向**夜晚的圣凯瑟琳祈祷室**，属于几个中世纪同业公会之一，是他们在医院里进行宗教活动的地方。这是一个黑暗而古怪，幽灵般的地方，尽管装饰过多——你很容易想象圣凯瑟琳在这里守夜的场景。

考古博物馆（Museo Archeologico）

最低层的很多空间交给了改造的**考古博物馆**。你可以穿过有拱顶的人行道，参观所有种类的罗马和罗马前珍品。它们中的很多由锡耶纳私人收藏家在 19 世纪收集。

大教堂博物馆（Museo dell'Opera）

Piazza del Duomo • 3 月至 10 月每天 10:30~19:00，11 月至次年 2 月 10:30~17:30 • €6；可使用各种博物馆通行证（见框中内容，p.580）• Ⓦ operaduomo.siena.it

给人印象深刻的**大教堂博物馆**，位于一个最初打算作为大教堂新正殿的角落里。博物馆收集了大教堂历史上的一些最高水准的艺术品，还提供了俯瞰城市的绝妙风景。

进入第一层，立刻会看到**雕像艺术馆**（Galleria delle Statue）。多纳泰罗的精致的赭石色雕像《圣母子》（Madonna and Child）泰然自若地立于门边，而乔凡尼・皮萨诺巨大、细长且扭曲的雕塑四散在各处。博物馆最重要的珍品是杜乔巨大且著名的**《宝座圣母像》**（Maestà），主宰着楼上一处灯光微暗、有温度控制设施的画廊。这件大教堂的祭坛装饰完成于 1308~1311 年，是锡耶纳艺术的一个杰作。其图像的拜占庭式灵性通过杜乔流畅的构图和对人物动作的空间把握来实现。值得注意的是祭坛正面镶板画值得注意的叙事细节，以及特

锡耶纳的 Contrade

锡耶纳一直以它独特的分区为傲，称为 contrade，这是一种古老的实行自制的行政区，在城市结构内形成部落身份的一种拼凑，一直沿用至今。这种形式有助于促进社区的亲密关系，对锡耶纳低得惊人的城市犯罪率也有帮助。17 个 contrade（区）中的每一个都有自己的教堂、社交俱乐部和博物馆，以及一个独特的动物图形纹章，从毛毛虫到独角兽，在该地区广场的喷泉雕刻上显示。效忠自己所属的 contrade——由出身决定，仍是公民生活的一个重要元素，而辨识 contrade 也是 Palio 无鞍赛马的组成部分之一。在 Palio 比赛期间，你将常常看到几群 comparse（穿中世纪服装的掌马官、旗手、记录人员和鼓手）在城市四处摇旗打鼓。

意侧过来以便于欣赏的祭坛背部装饰画。

在楼上你还可以欣赏大教堂最初的祭坛装饰，一幅被称为**《大眼睛的圣母》**（Madonna dagli Occhi Grossi），难以忘怀的拜占庭图像。这里有一个小通道，通往户外未完成的立墙（Panorama dal Facciatone），经过陡峭的螺旋楼梯爬上废弃的正殿墙壁。这里令人激动的风景值得享受，即使你选择不爬上最高层狭窄、荒凉得令人恐惧的顶端走道。

城市大街及周边（Via di Città）

城市大街是连接大教堂和坎波广场的主要大道，两边排满商店和很多可探索的小路，面对着一些锡耶纳最精美的私人宫殿。**基奇－萨拉齐尼宫**（Palazzo Cligi-Saracini），在城市大街82号，是一处哥特式美景，它的正立面和后庭院均有雕刻。

国立美术馆（Pinacoteca Nazionale）

S.Pietro 大街 29 号 · 周一 9:00~13:00，周二至周六 10:00~18:00，周日 9:00~13:00 · €4 · Ⓦ pinacotecanazionale.siena.it

城市大街一直延伸到一个小广场，从那里出发，San Pietro 大街向南通向 14 世纪的布翁西尼奥里宫（Palazzo Buonsignori），现在是**国立美术馆**的所在地。这里展示的仿佛是锡耶纳哥特式油画的光荣榜，收藏品从第三层以第一个知名的锡耶纳作品开始，来自 1215 年的一个圣坛锈花挂帷。罗马式和拜占庭式影响主宰着早期作品展室，复杂的镀金背景具有锡耶纳风格的特点。其后是特殊艺术家作品，包括杜乔·迪·博宁塞尼亚——他和他的学派占了满满两个房间，西蒙·马提尼的杰作《幸福的阿戈斯蒂诺·诺韦洛及他的四个奇迹》（Blessed Agostino Novello and Four of his Miracles）在展室 5。在下面一层你将看到文艺复兴时期的作品，索多玛的镶板画《耶稣解下十字架》（Deposition，展室 32）和他为圣奥古斯丁教堂创作的壁画（展室 37）体现了其作品形象的戏剧性以及画家对服饰和风景描绘的偏好。

美术馆的顶层专用于**斯潘诺斯收藏馆**（Collezione Spannocchi），意大利、德国和弗兰德艺术品被混合收藏在这里。其中包括美术馆唯一一幅由女艺术家创作的油画——《伯纳多·坎皮为索福尼斯巴绘制肖像》（Bernardo Campi Painting Sofonisba's Portrait），它由索福尼斯巴·安圭索拉所画，这里有一个有趣的小笑话，安圭索特别擅长绘制老师坎皮的肖像，于是把她自己的自画像和坎皮老师的肖像巧妙地描绘在了一起。

圣奥古斯丁教堂及周边（Sant'Agostino）

在国立美术馆的南边，就是**圣奥古斯丁教堂**（开放时间不定，但官方发布的时间为 6 月中旬至 8 月周一至周三、周五和周六 14:30~17:30；€2.5）。该教堂坐落在圣奥古斯丁草地广场（Prato di Sant' Agostino）上，拥有佩鲁吉诺和索多马的杰出画作。这里有一条美好的步行环路，沿 Cerchia 大街向西南进入一个学生区，在**卡尔米内圣母教堂**（Santa Maria del Carmine）周围；该教堂内收藏有一幅贝加福米雌雄同体的《圣米迦勒和魔鬼》（St Michael and the Devil）。在卡尔米内广场（Piazza Carmine）以北，Fosso di San Ansano 大街是一条乡间小道，位于葡萄园梯田之上，通往犀牛区（Selva）的广场。在那里，有阶梯的圣吉罗拉莫巷道（Vicolo di San Girolamo）通向大教堂。

坎波广场以北

探索坎波广场与大教堂之间游客聚集中心小路外的地方，可以了解到更多锡耶纳忙乱的日常生活。在坎波广场以北，**银行上街**通过该城的商业中心通向**马泰奥蒂广场**（Piazza Mattepotti）邮局所在地；再向北是稍显普通的三分之一卡莫里亚区。城市西北角的**拉利兹**（La Lizza）有数座花园，周三（8:00~14:00）是锡耶纳萧条的城镇市场的举办地。花园向上通向**圣巴巴拉堡**（Fortezza di Santa Barbara），由美第奇家族重建，现在有时会举办夏季音乐会。

圣多明我教堂（San Domenico）

Piazza San Domenico · 每天 9:00~18:30 · 免费 · Ⓦ basilicacateriniana.com

13 世纪前，修道院实质上是人们在乡下冥想的休养所。然后，几十年时间里，建立了男

修士的讲道团体，并开始在意大利重要城市外围创办修道院。在锡耶纳，两个的最大团体，多明我会和圣方济会，分别在西边和东边。巨大的砖砌建筑**圣多明我教堂**于 1125 年建立，位在马泰奥蒂广场西边与锡耶纳的圣凯瑟琳（见下文框中内容）关系密切。教堂内部右侧一座凸起的礼拜堂内有圣凯瑟琳的朋友安德里亚·万尼为她绘制的一幅肖像。圣凯瑟琳自己的礼拜堂在巨大而优美的正殿南边，有索多玛创作的壁画，分别是沉睡的圣凯瑟琳（圣坛左边）和狂喜的凯瑟琳（右边），以及一个收藏着圣徒头颅的圣物箱。

圣凯瑟琳朝圣地（Casa Santuario di Santa Caterina）

Via Santa Caterina · 每天 9:00–18:00 · 免费

圣凯瑟琳朝圣地就是圣凯瑟琳家的房子。她作为一名多明我会修女时曾经居住在那里，就在教堂南边的小山下。该建筑已经被大大修改，在一个在她的单人房间的遗址上，修建了一个文艺复兴时期的凉廊和一系列祈祷室。

布润达喷泉（Fonte Branda）

你从圣凯瑟琳朝圣地出发，沿着路走，在小山底部，通过鹅区（Oca），就达到了**布润达喷泉**。它是锡耶纳保存最好的中世纪喷泉。根据当地民间传说，它是狼人出没的地方，他们会在黎明跳入水中恢复人形。

圣伯纳迪诺祈祷室（Oratorio di San Bernardino）

Piazza di S.Francesco 9 · 3 月至 10 月和 12 月底到 1 月初每天 13:30–19:00，其余时间根据要求 · €3；可使用各种博物馆通行证（见框中内容，p.580）· ❶ 0577 283 048

圣伯纳迪诺在 1380 年出生，在圣凯瑟琳去世那年，他正在寒冷的修道士教堂**圣方济各**开始他的讲道生活，城市东边。在修道士教堂的旁边是圣伯纳迪诺祈祷室，有美丽的木格板上层礼拜堂，里面有索多马和贝加福米的壁画。在下层礼拜堂里是来自该圣徒生活的 17 世纪场景，他的生活被在意大利各处不断旅行占据，他反对高利贷并公然抨击政治斗争。他在坎波广场内的布道在每天的最好时间进行，而且还很频繁。在 1444 年，他加入圣徒之列，并在 20 世纪 80 年代成为广告业的守护神，因为他在运用语言技能上有一句著名的格言——“清楚、简短而中肯”。

抵达和离开　　锡耶纳

乘火车

锡耶纳火车站在城市西北 2 千米处，它有一个柜台售卖城市巴士票，还提供旅游信息。想要进入城里，你可以或者步行——需要愉快的 20~25 分钟，或者过马路乘巴士 3、8、10、17 或 77 路。票价 €1.1（在车上买 €2）。

目的地 Buonconvento（每天 10 列，25 分钟）；基乌西（每小时 1 列，1 小时 5 分钟 ~1 小时 30 分钟）；佛罗伦萨（每小时 1 列，1 小时 10 分钟 ~1 小时 45 分钟）；格罗塞托（每天 9 列，1 小时 30 分钟）；比萨（经由恩波利，每 30 分钟 ~1 小时 1 列；1 小时 45 分钟）。

锡耶纳的圣凯瑟琳

锡耶纳的圣凯瑟琳生于 1347 年 3 月 25 日，是雅各布·贝宁卡萨的第 24 个孩子，雅各布·贝尼卡萨是一名染工。她通往宣福礼的道路开始得很早，6 岁时她就看到耶稣显圣为教皇的形象，并在一年后进行了永久童贞宣誓。她的家人试图通过强迫她做家务来为她灌输生活常识，但在她父亲有天发现她在祈祷时头顶有一只拍打着翅膀的白鸽后，他意识到了她圣洁的命运。凯瑟琳在 16 岁成为圣多明我会的修女，然后开始了对瘟疫后的锡耶纳的慈善救助工作，后转向政治。在发起对抗罗马教皇乌尔巴诺五世的起义以保护锡耶纳和比萨免于加入佛罗伦萨后，她在 1376 年亲自来到阿维尼翁，说服罗马教皇格里高利十一世返回罗马。这是多明我会最终理想的实现，实际生活与宗教生活的结合。之后，凯瑟琳回到锡耶纳过默祷生活。1378 年，她通过努力促使罗马教皇与反教皇派达成和解，并成为了一个重要的政治角色。她于1380年在罗马去世，并于1461 年由庇护二世册封，成为第一位被封为圣徒的女性。庇护九世在 1866 年追封她为罗马联合守护神；庇护十二世在 1939 年把她升为意大利的联合守护神（与圣方济各一起）。之后，在 1999 年，约翰·保罗二世宣布她为欧洲的联合守护神。

乘巴士

大多数城际巴士抵达 Federico Tozzi 大街或附近，它是与 Gramsci 广场—马泰奥蒂广场并排的路，或者抵达附近的拉利兹，但一些在火车站或圣多明我教堂终止。要去圣吉米尼亚诺的话，你不得不在波吉邦西转车，而去蒙蒂普尔查诺要在 Buonconvento 转车。在 Gramsci 广场下面的售票处（每天 5:50~20:30）有就所有线路的信息。

巴士公司 锡耶纳的巴士，以及那些当地地区内的巴士，由 Tiemme（☎ 0577 204 111 🌐 sienamobilita.it）运营。SENA 巴士（☎ 0861 199 1900 🌐 sena.it）是到托斯卡纳外的罗马、米兰、威尼斯及其他城市的长途车，而 SITA 提供从佛罗伦萨出发的快车。记得选择乘坐"Rapido"而不是"Diretta"，因为这些车快得多。

目的地 阿巴迪亚圣萨尔瓦托雷（每天 3 班，1 小时 40 分钟 ~2 小时）；阿雷佐（每天 6 班，1 小时 30 分钟）；博洛尼亚（每天 2 班，3 小时）；Buonconvento（每天 8 班，40 分钟）；佛罗伦萨（每天 30 班，1 小时 15 分钟 ~3 小时）；马萨马里蒂马（每天 2 班，1 小时 55 分钟）；米兰（每天 5 班，5 小时 40 分钟）；蒙塔尔奇诺（每天 5 班，1 小时 30 分钟）；蒙蒂普尔查诺（每天 5 班，1 小时 30 分钟）；佩鲁贾（每天 1 班，1 小时 10 分钟）；比萨机场（每天 1 班，1 小时 45 分钟）；皮恩扎（每天 7 班，1 小时 15 分钟）；波吉邦西（每 30 分钟 1 班，30 分钟到 1 小时）；罗马（每天 10 班，3 小时）；圣加尔加洛（每天 3 班，1 小时 5 分钟）；圣吉米尼亚诺（每天 10 班，1 小时 5 分钟 ~1 小时 15 分钟）；都灵（每周 4 班，6 小时 45 分钟）；威尼斯（每天 2 班，5 小时 20 分钟）。

自驾车

小轿车租赁 你可以在 Perozzi（见下文）租一辆小汽车，€50/ 天起。

停车 城墙外有许多免费停车的地方。两个最大的停车场（€1.7/ 小时）名字都具有误导性：坎波停车场（Parcheggio Il Campo）和大教堂停车场（Parcheggio Il Duomo）从坎波广场或者大教堂向南走一段很长的路，分别在 Tufi 门和 San Marco 门内（🌐 sienaparcheggi.com）。游客可以驾车穿过老城小路，只是为了在其内的酒店登记。

旅游信息和周边交通

骑自行车和小型摩托车 想租赁自行车，你可以前往 Perozzi（Via dei Gazzani 16；周一至周五 8:30~12:30、15:00~19:00，周六 8:30~12:30、16:00~18:30 ☎ 0577 288 387 🌐 perozzi.it 自行车 €2/ 天，小型摩托车 €26/ 天）。

徒步 关于可下载的步行线路（或"Urban Trekking"）见 🌐 terresiena.it。

乘出租车 的士电召 Call Radio Taxi（☎ 0577 49 222），或者在马泰奥蒂广场和 Indipendenza 广场等待出租车。

旅游局办事处 Piazza del Campo 56；复活节到 10 月周一至周六 10:00~18:30，周日 10:00~17:00；11 月至复活节每天 10:00~17:00 ☎ 0577 280 551 🌐 terresiena.it。

住宿

锡耶纳很小，以至于老城墙内每个酒店都在主要景点的 15 分钟步行范围内。任何在夏季到访的人都应提前尽可能多的时间**预订住处**。在 Palio 时期（7 月初到 8 月中旬）酒店要特别预订，此时收费也更高。官方锡耶纳酒店促进机构（☎ 0577 288 084 🌐 hotelsiena.com）提供所有酒店的免费在线预约，并在圣多明我教堂前的 Madre Teresa di Calcutta 广场上运营一个小的办公室（周一至周六 9:00~19:00）。在那里，你可以花 €2 进行当天的预订。锡耶纳已经引进**酒店税**，缴税的金额取决于住宿的类型，每人每夜 €1~5，最多连续六夜。

Aia Mattonata Strade del Ceraiolo 1，市中心以南 4 千米 ☎ 0577 592 677 🌐 aiamattonata.com 这是一个引人入胜的小酒店，在一个改造的山顶农舍里，有 6 个非常舒服的房间和城市上方极好的风景。有游泳池、水流按摩浴缸和土耳其浴室，有按摩和山地自行车可以使用。€215

Albergo Bernini Via della Sapienza 15 ☎ 0577 289 047 🌐 albergobernini.com 这是一个友好且位置很好的一星级酒店，靠近圣明我教堂，有 10 个超值的房间，其中一些没有空调并使用公共浴室。这里墙壁非常薄，隔音效果不是很好，因此，配带耳塞是一个好主意。屋顶露台有锡耶纳上方奇异的风景，是这里主要吸引人的东西。早餐额外收费 €3.5。不可使用信用卡。€65

★ **Alma Domus** Via Camporegio 37 ☎ 0577 44 177 🌐 hotelalmadomus.it 最初它是一个朝拜者旅馆，后面被改造成酒店。这个 14 世纪建筑可经由一个楼梯抵达，靠近圣多明我教堂，提供超值且非常宁静的住处。它提供独立单元双人间、三人间和四人间，一些房间享有极好的风景。€75

★ **Antica Residenza Cicogna** Via delle Terme 75 ☎ 0577 285 613 🌐 anticaresidenzacicogna.it 这个迷人的民宿，在一个中世纪宫殿的第二层，坎波广场以北不远的地方。它有 7 个有空调、隔音且构成独立套房的房间，都装饰得很美丽。你可请求入住 Liberty 房，因为这是一个布满手工图案的美丽房间，有四柱床和古董家具。这里的早餐十分美味，有免费计算机和 Wi-Fi，而免费茶和饼干加强了宾

至如归的感觉。€95

Cannon d'Oro Via Montanini 28 ☎ 0577 44 321 🌐 cannondoro.com 这家简朴、友好的酒店坐落在一条小巷里。其30个房间显示了年久的迹象，但它们宽敞、高天花板且一尘不染，一些享有极好的屋顶风景。房价包括早餐但份量很小。€70

★ **Certosa di Maggiano** Via Certosa 82 ☎ 0577 288 180 🌐 certosadimaggiano.com 这个极好的前修道院在市中心东南1千米处，富有乡村气息。它提供大雅间，围绕中央回廊，在（还在使用的）钟塔下面。还有一个图书馆、一个游泳池和一个时髦的餐馆。价格同样极好。€370

La Coperta Ricamata Via Garibaldi 46 ☎ 0577 43 657 🌐 lacopertaricamata.it 这个安静、清洁而友好的民宿，在市中心北边不远处，并在巴士站容易步行到达的距离内，它有6个大且装饰得吸引人的独立套房。友好的女主人在现场为客人提供就城市及郊外的旅游建议。€80

Palazzo Bruchi Via Pantaneto 105 ☎ 0577 287 342 🌐 palazzobruchi.it 在一座17世纪宫殿内，这个小民宿由一个友好的母亲和女儿组合运营，是一个真正廉价的地方。你可以请求入住壁画房（Camera degli Affreschi），有可爱的天花板壁画。€100

Palazzo Masi Casato di Sotto 29 ☎ 349 600 9155 🌐 palazzomasi.it 这个家族运营的地方设在一个中世纪建筑里，离坎波广场仅有几步之遥。你值得为高档的房间多付一点钱，因为里面有有梁的天花板、瓷砖地板和古董。楼上的标准间更简朴并且共用一个浴室。早餐额外收费€8。€100

★ **Palazzo Ravizza** Pian dei Mantellini 34 ☎ 0577 280 462 🌐 palazzoravizza.it 这是一个雅致、修葺一新的酒店，坐落在老城宁静的西南角里，它有非常令人愉快的公共地区和一个可爱的花园，可欣赏周围乡村极好的风景。所有房间都有空调和雅致大方的装修，很多房间有壁画。最好的房间在楼上后面。费用包括一顿精美的早餐。还有免费停车服务。€130

餐饮

尽管锡耶纳不缺吃饭的好地方，但感觉总有点粗俗，不如佛罗伦萨。然而，随着几个新的、富有想象力的餐馆建起，也提高了锡耶纳餐馆的总体水平，你将毫无困难地发现所有价格范围的好地方。需要注意的是，如果你要吃一顿好饭的话，最好避开坎波广场上价格过高的餐馆。在坎波广场或别的地方吃一顿**野餐**很容易，你可以从中心区域很多狭小简陋的地方根据重量买比萨饼，或者在两个华丽的老**食品杂货店**购买美食，Miccoli（Via di Città 95；每天8:00~20:00），你可以买奶酪和冷肉；另外一个就是附近的Manganelli（Via di città 71；周一至周六9:00~19:30），你可以买葡萄酒、巧克力和饼干。此外，不远还有一个Sma**超市**（Via di Città 152；周一至周六7:30~20:00）。

Antica Osteria Da Divo Via Franciosa 29 ☎ 0577 286 054 🌐 osteriadadivo.it 这里提供丰盛、高品质的托斯卡纳食物，目标主要是游客。你从大教堂向下走几步即可到达这个餐馆。没有位于人行道边的户外座位，但吸引人的地下餐厅有伊特鲁里亚拱顶，楼上的区域也令人愉快。头菜€8或€10，包括超美味意大利调味饭配小胡瓜和Pecorino奶酪；主菜€20或€24。周一和周三至周日12:00~14:30、19:00~22:30

Hosteria Carroccio Via Casato di Sotto 32 ☎ 0577 41 165 这里一个受欢迎的、超值的小餐馆，有户外桌子，离坎波广场仅有1分钟的步行路程。它提供美味的锡耶纳菜肴，如意大利面配意大利腊肠和蚕豆（€8）和兔肉加腊肠和橄榄（€18），还有一个广泛的葡萄酒单。不支持信用卡消费。12:30~14:30、19:30~21:30；周三不营业

La Taverna di Cecco Via Cecco Angiolieri 19 ☎ 0577 288 518 这里有专心的服务、公道的价格和极美味的块菌意大利调味饭（€10）。还有好的意大利面，包括pappardelle（宽面条）加兔肉（€10）。主菜价格€10~20。每天12:00~16:00、19:00~次日1:00

★ **La Taverna di San Giuseppe** Via Giovanni Dupre 132 ☎ 0577 42 286 🌐 latavernasangiuseppe.it 在这个雅致的、砖拱状的餐馆里预订一张桌子总是一个好主意，因为它提供与众不同的开胃食物，spiedini di scamorza fusa alle zucchine（熏制干酪、鼠尾草、欧芹和小胡瓜肉串）。它的菜单具有季节性托斯卡纳特色，包括给人印象深刻的佛罗伦萨牛排。你还可以瞥一眼楼下的伊特鲁里亚房屋，它在1998年被发现，它现在用于保持葡萄酒和奶酪凉爽。周一至周六12:00~14:30、19:00~22:00

Medio Evo Piazza del Mercato 34 ☎ 0577 280 315 这个餐馆提供传统而味浓的托斯卡纳食物，客人可以在餐厅壮丽的砖天花板下进餐，或者在外面在广场上进餐。价格十分公道，另外，它还有一个短小但奢侈的主菜菜单，诸如ossobuco（炖小牛胫）加意大利调味饭，€11~20。12:00~15:00、19:00~22:30；周三不营业

Osteria Boccon del Prete Via di S. Pietro大街17 ☎ 0577 280 388 这是一个像地下室的小餐馆，有一个拱状天花板，靠近美术馆。头菜包括bruschette（什锦面包）和crostini（一种面包），主菜有海鲷团子（€6.5~8），以及猪肉片和烤马铃薯（€9~13）。这些饭菜美味可口而价格公道，尽管服务不尽如人意。周一至周六12:15~15:00、19:15~22:00

★ **Osteria Enoteca Sotto le Fonti** Via di Esterna di Fontebranda 114 ☎ 0577 226 446 🌐 sottolefonti.it 这个友好的餐馆有一种乡村朴素的感觉（它只有10张桌子），提供托斯卡纳特色，诸如ribollita（蔬菜汤）、pappardelle（宽面条）和

野猪肉（€6.5），和一系列€9.5~17的肉类主菜。丰盛的食物将使你满意地上山步行10分钟回到城里。它还是一个酒庄，有100多种葡萄酒，很多通过玻璃杯提供。周一至周六 12:30~14:30、19:30~22:00

Osteria Nonna Gina Piano del Mantellini ☎0577 287 247 这个餐馆在城市西南端，在一个友好的家庭气氛中提供严谨的、超新鲜的意大利家庭烹饪菜肴。有一些桌子摆在户外。大多数菜在€10以下（团子特别有名），而家庭葡萄酒真的廉价物美，每升€6。周二至周日 12:30~14:30、19:30~22:30

Ristorante Porri-One Via del Porrione 28 ☎0577 221 442 这个雅致的餐馆在坎波广场边的一个步行小巷里，它有位于人行道的户外座位，如果你想吃传统的托斯卡纳食物，这里就是一个好选择。创造性的菜单包括洋蓟鹅肝脏沙司加黑块菌（€14）和鸭肉加洋葱和肉桂（€22）。这里不包括葡萄酒的一顿全膳将使你破费大约€45。12:00~15:00、19:00~23:00；周三不营业

Ristorante San Desiderio Piazzetta L. Bonelli 2 ☎0577 286 091 🌐ristorantesandesiderio.com 这个似巨穴的前教堂，就在到坎波广场途中的大教堂下面，还有少数户外桌子。头菜包括意大利调味饭加Nobile酒、菊苣和pecorino奶酪，费用为€7~10；主菜包括像基安蒂红酒炖牛肉配甜菜，€13~16。12:00~14:30、19:00~22:30；周二不营业

Taverna del Capitano Via del Capitano 8 ☎0577 288 094 从大教堂出发向下走，就可以抵达这个有宽敞的户外座位和一个宁静的中世纪餐厅的餐馆。它有可靠的当地特色菜，包括各种开胃食品，像crostini Toscani，€7.5，而主菜有如兔肉加香草（€13）或猪肉加Santo葡萄酒（€14）。每天 12:00~16:00、19:00~午夜

夜生活

晚上的主要活动是从马泰奥蒂广场出发沿银行上街到坎波广场闲逛。除此之外，当地人没有多少夜生活。然而，对于大多数游客来说，坎波广场以及学校区域，提供了足够的娱乐。当地学生会在酒吧里享受夜生活，这些酒吧分散在全城各处。Palazzo Ravizza酒店（见p.587）花园里的酒吧是炎热下午的一个安静去处。

Al Cambio Via di Pantaneto 48 ☎339 817 7044 🌐alcambio.net 这个俱乐部—酒吧几乎是城中心区唯一的深夜娱乐地点。周二是学生之夜，而周三专用于舞蹈音乐（一个€2.5的鸡尾酒菜单保证了一个活跃的人群）。周一至周六 23:00~次日 3:00

Bar Porrione Via del Porrione 14 这是在坎波广场外的一个普通酒吧，但在周末受学生群体欢迎，因为它关门的时间比较晚。周二至周日 9:00~次日 3:00

Caffè del Corso Banchi di Sopra 25 ☎0577 226 656 这个小酒吧在19:00~21:00提供相当好的开胃酒和小吃，在稍后的时间里学生就变得活跃起来。这里开门的时间较晚，拥有响亮的音乐和便宜的鸡尾酒（€3.5）。还有少数桌子在外面的小路上。周二至周日 8:00~次日 3:00

Liberamente Osteria Piazza del Campo 27 在环绕坎波广场的平顶咖啡馆—酒吧中，Liberamente是最好的。它在角落或广场上有户外凉爽的座位，为晚上的闲逛提供有利位置的座位，以及饮料（鸡尾酒大约€7），还有早餐和便餐（三明治€10）。每天：3月至10月 8:00~次日 2:00，11月至次年2月 17:00~次日 2:00

Touché Piazza Sale 3/A ☎0577 43 314 这个地方在城中心以北、提供鸡尾酒和瓶装啤酒（少数桶装啤酒），并有很多桌子和舒适的角落可以玩棋盘游戏（免费借用），在这里你可以吃小吃或欣赏偶尔的DJ表演。周三和周五从19:00开始有一个开胃酒时间可以吃小吃和自助餐。每天 12:00~15:00、19:00~次日 2:00

附录

医院 Loc. Le Scotte ☎0577 585 111。

上网 Le Quattro Stelle（Via S.Pietro 74；周一至周五 9:00~13:30、15:30~19:00；€1/30分钟）；Netrunner（Via Pantaneto 132；周一至周五 10:00~19:30，周六 10:00~19:00；€2/30分钟）。

洗衣店 Lavanderia San Pietro（Via S.Pietro 70；每天 8:00~22:00）；Ondablu（Casato di Sotto 17号；每天 8:00~21:15）。

行李寄存 在Gramsci广场下的巴士信息中心（每天 7:00~19:00；每件€5.5，仅存一天）。

甜品

锡耶纳的蛋糕非常美味，包括已成品牌的panforte——它有坚果、水果和蜂蜜，呈楔形，浓厚而美味。这里有名的饼干包括cavallucci（大茴香、坚果和香料）和ricciarelli（杏仁）。你可以买新鲜的饼干，一般按etto（100克）出售，在沿银行上街的面包店或甜品店里都可以买到。注意，礼盒包装的饼干不是很好。

锡耶纳音乐节

锡耶纳全年都主办声望很高的古典音乐会，**基贾纳音乐学院**（Accademia Musicale Chigiana）（Via di Città 89 ☎0577 22 091 Ⓦchigiana.it）是其内在的最大驱动力。整个夏季都会举行贾基纳夏日音乐会（Estate Musicale Chigiana）巡回演出。而7月是锡耶那音乐周（Settimana Musicale Senese），主要以歌剧为主，每次举办的地点都不同，从罗齐剧院（Teatro dei Rozzi、圣奥古斯丁教堂到城外的一些场所，如富有美感的荒废的Sant'Antimo修道院。票从€8起，从5月底开始就可以在网上预订，网站为Ⓦchigiana.it，或者亲自在基贾纳音乐学院（每天15:30~18:00）购买；也可以在演出前至少两小时从现场买。对于爵士乐爱好者来说，**锡耶纳爵士乐节**（☎0577 271 401 Ⓦsienajazz.it）是7月底和8月初的一个低调节日，这也是几个夏季音乐活动之一。

警察 警察局在Via del Castoro 6 ☎0577 201 111。 周六8:25~12:35。
邮局 Piazza Matteotti 1；周一至周五8:25~19:10，

圣吉米尼亚诺（San Gimignano）

圣吉米尼亚诺在锡耶纳西北27千米，是意大利游客最多的小村庄。这里拥有迷人的、满是塔楼的山顶轮廓，这些塔由长期争斗的12、13世纪贵族建造，比任何其他景点都更使人回想起中世纪托斯卡纳风貌。而该城就像它被赞美的那样：宁静而雄伟、保持着美丽、迷人的乡村风味，还有一系列精美的宗教和世俗主题壁画。从城一端走到另一端需要大约20分钟，但它值得花至少一天进行游览，既由于优美的壁画，也由于其周边可爱的乡村。

从复活节直到10月，圣吉米尼亚诺几乎没有自己的生活，大群一日游游客在小城狭窄的街道上来来往往，出入数不清的橄榄油、葡萄酒或纪念品商店。如果你想与众不同，那就试着在完全不合时令时来。如果你不能来第二次，就在这里过夜吧，小城的晚上有一种非常不同的节奏和气氛。

简史

在中世纪早期，圣吉米尼亚诺是一个不可小视的力量。它由两大家族——阿尔丁杰利（Ardinghelli）和萨尔乌奇（Salvucci）共同控制，而其1.5万人口（现在数量的两倍）保证了城市的农业发展，并得益于其位置在伦巴第到罗马的朝圣线路上。在其顶峰时期，该城墙内有5个修道院、4所医院，还有公共浴室和一个妓院。然而，与周边地区**长期不和**最终酿成浩劫：第一次阿尔丁杰利-萨尔乌奇冲突于1246年爆发。只要城镇本身统一，它就与沃尔泰达、波吉邦西及其他邻居进行战斗。这些战斗直到**黑死病**暴发才停止，它首先毁灭了居民，然后，由于朝圣贸易崩溃，又毁灭了经济。**圣吉米尼亚诺**隶属于佛罗伦萨后，贵族的权力不再，而其塔楼，因为在其他城镇里是权的象征而没有被拆掉。今天，原始的72座塔楼中有14座幸存下来。

圣乔凡尼街（Via San Giovanni）

从南大门圣乔凡尼门（Porta San Giovanni）出发，两边排满宫殿的**圣乔凡尼街**通向连在一起的主广场——大教堂广场和水井广场。在街道右边，大约上行100米，是前教堂**圣方济各**，那是一座罗马式建筑，像很多豪宅一样，被改造成了一个专卖当地葡萄酒的商店。

水井广场（Piazza della Cisterna）

通过**拱形城门**（Arco dei Becci）就进入了**水井广场**，拱形城门是该城在12世纪扩大前建造的、最初的要塞结构。广场侧面是成群的塔和宫殿，并以13世纪的公共**水塔**（Cistern）命名，该水塔还在为中心区工作。广场西北是古老的阿尔丁杰利塔之一，与它有竞争关系的萨尔乌奇塔就在其后面。

有一个拱形结构连接着水井广场和更简朴的**大教堂广场**（Piazza del Duomo），其上坐落着更多塔楼和市民豪宅。

9

非主教教堂（Collegiata）

Piazza del Duomo・教堂：4月至10月周一至周五10:00~19:10，周六10:00~17:10，周日12:30~19:10；2月、3月、11月上旬和12月至次年1月中旬周一至周六10:00~16:40，周日12:30~16:40；11月中旬至月末和1月中旬至月末只为宗教庆典开放；博物馆：时间相同，但11月中旬至月末和1月中旬至月末关闭・教堂€3.5，博物馆€3，教堂和博物馆€5.5

大教堂，或者更严格说是**非主教教堂**——因为圣吉米尼亚诺不再有主教。教堂简单的正立面很难与其内饰相比。这是托斯卡纳覆盖壁画最全面的教堂之一，周期壁画充满每个可利用的空间，灿烂的色彩被后面的黑白大理石拱廊衬托得更加美丽。从侧面的庭院进入，在那里你还将发现小巧的神圣艺术博物馆，虽然不太壮观，但还是值得一看，收藏着被抢救出来的一些宗教艺术品。

壁画（Frescoes）

非主教教堂的三套主要**壁画**填满了北墙、南墙和两面短侧墙，侧墙从正面的东墙（出口）凸出。在北墙上有**《旧约全书》**的周期壁画，由巴托罗・迪・弗雷迪在大约1367年完成，画中的服装、活动和内景全是中世纪细节，同时还体现了离奇的自然主义风格（从左到右，从上到下看）讲述了**大洪水**故事：**亚伯拉罕和罗得**（他们到迦南的旅行），**约瑟**（他的梦；被放下井；使他的兄弟被逮捕，并被他们认出），**摩西**（在法老王前把一个手杖变成一条大毒蛇；红海；西奈山）和**约伯**（诱惑；魔鬼杀死他的兽群；感谢上帝；得到安慰）。在上面，留意观看描述创造夏娃的美丽壁画，画面中，夏娃从熟睡的亚当的肋部出现。对面的**《新约圣经》**场景（始制于1333年）是巴尔纳・达・锡耶纳或利波・梅米所画，其强烈的情感表达给人印象最深刻。在生动的《拉撒路的复苏》中，一些被吓得目瞪口呆的人群目睹一个门被移动暴露活的拉撒路在埋葬的缠绕的绷带里。还有一个完全不同的美景遍及塔德奥・迪・巴托罗的**《最后的审判》**（1410年），在该作品中左边是天堂而右边是地狱。它是对一个血红的主题的可怕描述，它的特点是对七大罪的百无禁忌地说明。

在教堂的北边有一套极好的壁画，它是圣吉米尼亚诺最重要的文艺复兴时期艺术品，由多梅尼科・古尔兰戴伊奥为小巧的**圣菲纳礼拜堂**（Cappella di Santa Fina）所作。壁画描述一个当地圣徒菲纳，生于1238年，在10岁时得了一场不能治愈的疾病。她把自己交给了上帝，忏悔她的罪过（最严重的似乎是接受了来自一个男孩的一个橙子），并坚持度过5年痛苦难忍的日子直到她在地板上的一块床板上死亡。右手半圆壁的弧形壁画显示菲纳梦见了圣格里高利。在它的对面就是《圣菲纳的葬礼》（Funeral of St Fina），那是一个更完整的作品。拉斐尔对它的印象特别深刻，画面显示该圣徒在她临死所卧之床上，背景是圣吉米尼亚诺的塔。同时，古尔兰戴伊奥在画中留下了一幅自画像，他在正在做弥撒的主教后面。

市政厅（Palazzo Comunale）

Piazza del Duomo・4月至9月9:30~19:00，10月至次年5月11:00~17:30・与格罗萨塔楼的联票€5，或者与考古博物馆、药房和现代美术馆的联票€7.5

市政厅是大教堂广场的另一个关键组成部分。其可爱的庭院在1323年建造，有一个凉廊在后边打开，偶尔在那里宣布司法和公众法令（因此这些活动成为其壁画的主题）。楼梯向上通向一个独特的小阳台和美术馆。

美术馆（Pinacoteca）

美术馆的第一个展室中有狩猎场景的壁画，名为**但丁厅**（Sala di Dante）。1299年但丁以佛罗伦萨大使、诗人的身份访问该城，以便为教皇党员联合辩护。馆藏大多数画作在起源或灵感方面都是锡耶纳的，重点看点是利波・梅米的《圣母宝座像》（Muestà，1317年）。离开但丁厅后，就是彼得罗・托利贾尼的迷人的半身像《圣菲纳》（Santa Fina，1496年）和《圣格雷格里奥》（San Gregorio）。楼上的重点作品包括**菲利皮诺・利皮**的两个突出的小圆形浮雕。右边房间有**塔德奥・迪・巴托罗**的三联画《圣吉米尼亚诺的生活场景》（Sceries from the Life of St Gimignano，1393），作品中这位圣徒的膝盖上放着与他同名的小镇。此外，还有**洛伦佐・迪尼科罗**的《圣巴多罗买的生活场景》（Scenes from the Life of San Bartholomew，1401），



画中包括这位圣徒被活剥的一个图解描写。最令人愉快的油画隐藏在楼梯外的一个小房间里，是在14世纪20年代由锡耶纳画家梅莫·迪·菲利普西奥完成的婚礼场景壁画，其在主题方面是独特的，画面显示一个比赛，妻子骑在丈夫的背上，后面是这对夫妻共浴、然后爬上床，男人始终戴着相同的红帽子。

格罗萨塔楼（Torre Grossa）

入场券也允许进入**格罗萨塔楼**，是你可以攀登的圣吉米尼亚诺唯一的塔楼。这是一段艰

9

难的攀登，在顶部部分还要爬上一个梯子。但这一切攀登都是值得的，因为你可以欣赏到点缀着村庄和橄榄树林的埃尔萨谷（Val d'Elsa）迷人的风景。

圣洛伦佐桥（San Lorenzo in Ponte）

从 Castello 大街继续向东行进，经过罗马式**圣洛伦佐桥**（有一幅生动的《最后的审判》壁画）就来到一条乡村风味的小路，它在葡萄园之间转弯抹角地下到城墙。一经过公共井楼（Fonti），开阔的乡村就展现在你的面前。

城堡（Rocca）

有路标的小路从大教堂广场出发，向上通向老**堡垒**，这里有一座幸存的塔和极好的风景。在与 comune（市镇）统一后，老堡垒由佛罗伦萨人用当地资金建造，"以消除当地人每个罪恶的思想动机"。后来，其意图大概实现了，它被科西莫·德·梅第奇拆除。今天，它围绕一个像果园一样的公共花园，花园中有无花果树和橄榄树，和小巧的**葡萄酒博物馆**（4 月至 11 月每天 11:30~18:30，12 月至次年 3 月时间不定）。博物馆有一个小型当地葡萄酒产品历史展和一个酒吧，酒吧是品尝当地葡萄酒和欣赏美景的好地方。

现代美术馆、考古博物馆和药房（Galleria d'Arte Moderna, Museo Archeologico & Spezieria）

盛大且保存完好得令人印象深刻的**圣马泰奥大街**（Via San Matteo）从大教堂广场出发向北延伸。就在城市的主门**圣马泰奥门**（Porta San Matteo）前，九月二十大街（Via XX Settembre）向东通向前女修道院圣基亚拉（Santa Chiara），如今这里既容纳着**现代美术馆**（有 19、20 世纪托斯卡纳艺术家的作品），也是沉闷的**考古博物馆**（二者开放时间都是每天 11:00~18:00；两个博物馆€ 3.5，与美术馆和格罗萨塔楼的联票€ 7.5）的所在地。在相同的建筑群内，芬芳的大厅——**圣菲纳药房**（Spezieria di Santa Fina）（时间和票价同上）充满来自 16 世纪圣菲纳医院的香料和药草展品。

圣奥古斯丁教堂（Sant'Agostino）

Piazza Sant' Agostino 10 · 1 月至 4 月中旬周一 16:00~18:00，周二至周日 10:00~12:00、15:00~18:00；4 月中旬至 10 月每天 7:00~12:00、15:00~19:00；11 月和 12 月每天 7:00~12:00、15:00~18:00 · 免费

城市北端是巨大的**圣奥古斯丁**教堂。教堂内有一套突出的贝诺佐·戈佐利的壁画——《圣奥古斯丁的生活》(Life of St Augustine，1465)，提供了文艺复兴时期佛罗伦萨生活的一个令人惊异的记录。你从左下方就可以看到该壁画，嵌板描述这位圣徒于 354 年出生在现在的突尼斯，他被送到学校并被老师严厉批评，在迦太基大学学习文法，穿过海洋到意大利，在罗马和米兰教学，并受到皇帝西奥多西利斯接见。然后情节进入转折点，他在听圣安布罗斯讲道，同时阅读圣保罗的著作；听到一个孩子赞美他"Tolle，lege"（拿起，阅读）。此后，他接受了洗礼并回到非洲建立了一个修道士社会。

1300 年的圣吉米尼亚诺（San Gimignano del 1300）

Via Berignano 23 · 每天 9:00~19:00 · € 5

如果你带着孩子，那么，必须看 **1300 年的圣吉米尼亚诺**，它呈现了一段浓缩的当地历史。用精致的手工艺陶瓷制品重建圣吉米尼亚诺，像它在 1300 年一样。这个重建的城镇有熙熙攘攘的街道场景和墙外乡村生活景色，以及一座盛大宫殿的一个横截面，展现居住其中的有特权贵族的家庭生活。

抵达和旅游信息

圣吉米尼亚诺

乘火车 大多数游客参观圣吉米尼亚诺都从锡耶纳出发进行一个一日游的旅行。乘火车到波吉邦西（40 分钟）并在那里换乘巴士，进行 20 分钟的旅行（每 15~30 分钟一班）到圣吉米尼亚诺。

乘巴士 乘从锡耶纳出发的直达巴士之一（每天 10 班，1 小时 5 分钟 ~1 小时 15 分钟），或乘巴士到波吉邦西站（每小时 1 班，45 分钟），并在那里换乘巴士到圣吉米尼亚诺。从佛罗伦萨到波吉邦西的巴士至少每小时 1 班（50 分钟）。巴士站就在墙外，在圣乔凡尼门旁。注意，尽管它们接近，但在圣吉米尼亚诺与沃尔泰达之间乘巴士是不可行的，因为需要在埃尔萨谷口村（Colle di Val d'Elsa）进

行不方便的换乘，全程3小时45分钟。

自驾车 如果你驾车，那么最方便的停车地在沿墙外围绕的路的三个付费停车场里；只有你有酒店允许，才能开车进城。

旅游局办事处 在大教堂广场南边（3月至10月10:00~13:00、15:00~19:00，11月至次年2月每天9:00~13:00、14:00~18:00 ☎0577 940 008 ⓦsangimignano.com）。有就周围乡村当地葡萄酒线路和在酒窖、葡萄酒酿造厂品尝的信息。

住宿

旅游局办事处可以帮助你找住处，或者你可以利用ⓦhotelsiena.com在线比较价格。当地酒店税（每人每夜€1.5~3）将加到你的账单上，除了房费用外你还要多交些税。

★ **Agriturismo Poggiacolle** Strada Montauto 58，从圣吉米尼亚诺出发驾车向南5分钟 ☎0577 941 537 ⓦpoggiacolle.com 这个梦幻的度假农庄设在一个18世纪农舍里，在一个橄榄树林与一个葡萄园之间。它有舒服、一尘不染的房间，和极好的乡村风景，以及睡2~10人的公寓。你可以在无穷的水边闲逛并享受圣吉米尼亚诺的风景，也可以漫游农庄或穿过周围的乡村远足。这里的自行车免费租给住客，你可以通过艰苦跋涉的路穿过庄园。€95

Bel Soggiorno Via S. Giovanni 91 ☎0577 940 375 ⓦhotelbelsoggiorno.it 这个酒店坐落在一个改造的13世纪别墅里，有21个有小巧的、不提供不必要服务的房间。它就在主街道上，你值得为一个有风景的房间多付点钱。还有一个全景露台餐馆。€95

L'Antico Pozzo Via S. Matteo 87 ☎0577 942 014 ⓦanticopozzo.com 这个三星级酒店坐落在一个修复高雅的宫殿里，部分建筑结构可以追溯回中世纪。它有舒服的房间，Dante房间高级得多（要多收€40），该房间里有手工描画的墙、高天花板和四柱床。楼下的砖拱状酒吧是一个喝一杯的舒适的地方，而奢侈的早餐在曾经的舞厅里提供。€140

Leon Bianco Piazza Cisterna 13 ☎0577 941 294 ⓦleonbianco.com 雅致大方的三星级酒店，在主广场内的一个14世纪建筑里。没有风景的房间稍便宜。屋顶露台是早餐、喝饮料和发呆的一个可爱的去处。€110

Le Vecchie Mura Via Piandornella 13 ☎0577 940 270 ⓦvecchiemura.it 这个寓所有3个简单装修的构成套房双人间在一个餐馆上（见p.552）。在房间里可观赏葡萄园和起伏的托斯卡纳乡村美景。业主十分友好。€60

露营地

Campeggio Boschetto di Piemma 从圣卢西亚的圣乔凡尼门下山2千米，Volterra路旁 ☎0577 940 352 ⓦboschettodipiemma.it 这是最近的露营地，有露营场地和木别墅以及一个酒吧、餐馆和游泳池。11月至次年3月中旬关闭。帐篷€20，木别墅€110

餐饮

圣吉米尼亚诺有过多的游客和过少的当地人，因此不能保证其餐馆的高水准。然而，很多餐馆把桌子摆放在外面没有车的广场和小路上，并提供很好的当地葡萄酒，有助于你愉快的进餐。当地餐馆的数量较少，而这里的好酒吧同样很稀少，但每个主要广场都有一或两个令人愉快的地方坐下来喝一杯，并可以静观时间的流逝。

Dulcisinfundo Vicolo degli Innocenti ☎0577 941 919 ⓦfortezzacortesi.com 这是一个很棒的小餐馆，在户外桌子就餐时可以俯瞰远处连绵起伏的小山。餐馆室内装修十分雅致，有一个流畅的爵士乐和一个做得很好的托斯卡纳菜菜单。主菜（€12.5~16）包括烤鸡肉在当地葡萄酒中炖、迷迭香和鼠尾草和烤牛肉带芝麻菜和scamorza奶酪。12:30~14:30、19:15~21:30；周三不营业

★ **Gelateria di Piazza** Piazza della Cisterna 4 ☎0577 942 244 ⓦgelateriadipiazza.com 这个小巧但特别受欢迎的意式冰激凌店由于制作托斯卡纳最好的冰激凌而有名。业主可以制作出无与伦比的开心果口味，使用最好的西西里坚果，而其招牌crema di Santa Fina有藏红花的香味。这里的冰激凌采用树莓和迷迭香、香槟酒带柚子和Vernaccia（由新鲜的当地白葡萄酒制造的一种芬芳的果汁冰糕）调味，别家冰激凌很难超越他。每天：复活节到10月中旬8:00~午夜，10月中旬至11月底8:00~20:00

★ **Il Trovatore** Viale dei Fossi 17 ☎0577 942 240 ⓦtrovatoresangimignano.it 这是一个令人愉快的、不提供不必要服务的地方，它就在城墙外，提供美味酥脆，在一个木火灶中烹调的比萨饼（€5.5~9.5）。这里大约有40种比萨饼可以选择，包括家庭特色，带意大利腊肠、Tabasco辣椒酱、mozzarella奶酪和橄榄。他们还提供意大利面和烤肉菜。18:30~午夜；周三不营业

La Mangiatoia Via Mainardi 5 ☎0577 941 528 这个餐馆配有古典音乐和彩色玻璃，主要是想在同行竞争中吸引更多的注意力。提供一些富于想象力的意大利面和炖野猪肉。它有位于人行道的户外座位，加一个只为正餐开放的花园。预期包括葡萄酒每人花费大约€35。12:30~14:30、19:30~21:30；

周二不营业

La Taverna del Granducato Piazza Martiri di Monte maggio 5 ☎0577 940 824 虽然它不能提供周边的优美景色，但这个巨穴般的地方提供美味的老式比萨饼，它始终以非游客的价格（€7；只在晚上提供）销售。此外，它还提供一个€13的两道菜日常菜单。周二至周日 12:30~14:30、19:30~23:30

Le Vecchie Mura Via Piandornella 15 ☎0577 940 270 🌐vecchiemura.it 在城墙内的一个拱状老马厩内，提供美味的地区食物（头菜€9~11，主菜€11~19），但真正吸引人的点是路对面的露台，提供城内最好的风景。18:00~22:00；周二不营业

沃尔泰拉（Volterra）

沃尔泰拉建造在锡耶纳与海之间被小火山围绕的一个高地上，因其处于引人注目的位置使得D.H.劳伦斯充满感慨地写道："它得到所有的风，并看到全世界——一种内陆岛屿。"实际上，你常常可以看到海贝壳镶嵌在街道和广场的路面上。该城虽然繁忙但仍然有美感，城墙环绕的中世纪核心区由黄一灰色石头建造。最近，旅游业已经使这里日渐兴隆起来，因为这里没有太多合适的资源发展其他经济。斯蒂芬妮·梅尔在其小说《暮光之城》中把这里描述为一个3000年历史，名为沃尔图里的吸血鬼聚集地。当地旅游局也顺水推舟，积极向游客推荐与吸血鬼有关的遗址的一条步行小径。

简史

沃尔泰拉是所有**伊特鲁里亚**村落中最古老的之一，拥有丰富的伊特鲁里亚手工艺品。既由于其要塞坚固的位置，也由于其雪白的矿山，伊特鲁里亚村落Velathri经历罗马时代及之后的岁月，至今仍然存在。然而，在特定的时候，孤立也是其不利的因素。从1360年开始，在**佛罗伦萨人**的控制下，沃尔泰达没有跟上变化的贸易模式的经济发展步伐，而城镇开始衰退。城墙和房屋一路向西延伸到了Balze的悬崖上，站在Pisa路上眺望，形成了一幅戏剧性的画面。不过，今天的沃尔泰拉已经小了很多，其规模不到其古老城镇的1/3。

执政宫（Palazzo dei Priori）

Piazza Priori・3月中旬至10月每天10:30~17:30，11月至次年3月中旬周六和周日11:00~17:00・€1.5

执政宫是托斯卡纳最古老的市政厅，它几乎主宰整个中世纪广场执政宫**广场**（Piazza dei Priori）。宫殿在1208~1257年建造，它是佛罗伦萨的韦奇奥宫的原型。参观者可以从其塔楼欣赏很棒的风景，而楼上的**议会厅**（Sala del Consiglio）作为该城的会议室，自1257年以来就没有中断过。侧墙有一幅巨大的壁画《天使报喜》，被认为由雅各布·迪·乔内所画。

普雷多里奥宫（Palazzo Pretorio）

普雷多里奥宫坐落在行政宫广场上，在其他精美的宫殿建筑间隐约可见。宫殿顶上是小猪塔（Torre del Porcellino），根据顶上窗户右边一个墙上凸出的托架上放置的一个已被风化的野猪雕刻命名。

天主教艺术博物馆（Museo Diocesano di Arte Sacra）

Via Roma 13・每天；3月中旬至10月9:00~13:00、15:00~18:00，11月至次年3月中旬9:00~13:00・与瓜尔纳奇一伊特鲁里亚博物馆和美术馆联票€10

你一定不要错过小巧但优美的**天主教艺术博物馆**，它的重点作品包括安德里亚·德拉·罗比亚的一幅赤土色半身像《圣莱纳斯》（St Linus），一尊极好的风格化的镀金13世纪雕像《耶稣受难》（Crucifixion）。关于最新信息，你可在旅游局办事处询问。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・4月至10月周一至周四、周六和周日8:00~12:30、15:00~18:30，周五8:00~12:30、16:00~18:30，11月至次年3月周一至周四、周六和周日8:00~12:30、15:00~18:30，周五8:00~12:30、16:00~18:30・免费

罗马大街（Via Roma）通向稍微不整洁的大教堂广场，坐落着比萨一罗马式**大教堂**的遗址，即1120年献祭的地方，此外还有**洗礼堂**（建于13世纪末）。大教堂最重要的珍品是在南十字翼部内的一尊雕刻《耶稣被解下十字架》（Deposition），以其最初的明亮颜色重新描绘。洗礼堂后面是一家老育婴堂的医院，由德拉·罗比亚装饰。

市立美术馆和博物馆（Pinacoteca e Museo Civico）

Via dei Sarti 1 • 每天：3 月中旬至 10 月 9:00~19:00，11 月至次年 3 月中旬 8:30~13:45 • 与瓜尔纳奇—伊特鲁里亚博物馆和教区博物馆联票€ 10

建于文艺复兴时期，美丽的 Minucci-Solaini 宫中坐落着**市立美术馆和博物馆**。在那里，异乎寻常地，所有展品均用详细的英语加以说明。其关键作品是佛罗伦萨的：包括古尔兰戴伊奥绝妙的《光辉耶稣》（Christ in Glory），绘制于一片假想的风景之中；还有卢卡・西尼奥雷利惊艳的《天使报喜》（Annunciation），以及最精彩的罗素・费伦蒂诺非凡的《耶稣被解下十字架》。这里还收藏着一个祭坛装饰，1521 年为圣方济各教堂绘制；这是一个风格独特的真正的杰作，其图像没有任何中心焦点，用尖锐的线条和不和谐的色块形成了一种激动不安的氛围。

因孔特里—维提宫（Palazzo Incontri-Viti）

Via dei Sarti 41 • 4 月至 10 月每天 10:00~13:00、14:30~18:30，11 月至次年 3 月只能预约 • € 5 • ⓣ 0588 840 47 • Ⓦ www.comune.volterra.pi.it

从美术馆出发不远，**维蒂宫**暖色的沙岩正立面被认为由巴尔托洛梅奥・阿玛纳蒂所作。一个有大量壁画的文艺复兴时期宫殿，该宫殿在 1850 年由雪花石膏推销员及旅行家贝代内托・朱塞佩・维蒂买下，他用条纹大理岩雪花石膏制造的美丽物体布置他的家，包括从 2 米高的枝状大烛台到铺在舞厅地板上的瓷砖。

瓜尔纳奇—伊特鲁里亚博物馆（Museo Etrusco Guarnacci）

Via dei Minzoni 15 • 每天：3 月中旬至 10 月 9:00~19:00，11 月至次年 3 月中旬 8:30~13:45 • 与美术馆和教区博物馆联票€ 10

瓜尔纳奇—伊特鲁里亚博物馆，位于执政宫广场以东 500 米处，是意大利最重要的考古学博物馆之一，专长于展示本地区丰富的**伊特鲁里亚**历史，并收藏有一些真正不寻常的珍品。这里的明星作品是所谓的**《夜晚的影子》**（Ombra della Sera），一幅看上去像一个年轻男孩在暮化中被拉长了身影的裸体雕像。考古学家认为这个美丽的青铜小雕像的现代描述是人格化的，没有反映其作为一个奉献的祭品的原始角色。也是在顶层上，**Urna degli Sposi** 是一个珍贵且具有独特艺术性的泥土骨灰瓮盖，特色是一对烦恼的夫妻的双人肖像，眼光敏锐，看上去很可怕。然而，博物馆的主要收藏包括大约 600 个伊特鲁里亚**骨灰瓮**。它们用雪花石膏、陶瓦、当地沙岩或石灰石雕刻，它们制作于公元前 4 世纪到公元前 1 世纪，都遵循一个标准模式装饰，浅浮雕描述家庭事件、希腊神话或只不过是一枝象征性的花——一枝用于年轻人，两枝用于中年人，三枝用于老人。

考古公园及周边（Parco Archeologico）

Marchesi 大街从行政宫广场出发向南上山，通向**考古公园**（每天 8:30~ 黄昏；免费），那是一个有草、有树、有阴凉的地方。并没有太多考古发现，有几块奇特的岩石，据说是一个罗马公共浴室的部分。但这里是一个适合漫步的美丽地区。俯瞰东边公园的是梅第奇家族的**要塞**（Fortezza），有圆形堡垒和一个中央塔。该要塞是意大利军事建筑的一个传奇样板，它在前面 150 年一直是一个监狱。公园西边是一座伊特鲁里亚**卫城**（3 月中旬至 10 月每天 10:30~17:30，11 月至次年 3 月中旬周六和周日 10:00~16:00；€ 3.5，包括城西的罗马剧场）。

沃尔泰拉的雪花石膏

雪花石膏是一种特殊形式的结晶石灰石，它有精致的乳白色纹理，适于雕刻线条流畅、细节丰富的精致雕塑作品。这种石膏即使是巨大的一块也是半透明的。伊特鲁里亚人和罗马人大量开采沃尔泰拉的雪花石膏用于雕刻。20 世纪 60 年代前，大型雪花石膏工厂分散在城镇中心四处，但是由于它们产生的灰尘越来越严重，最后大规模的采石场搬迁到了边远地区。现在，只允许大约十几个工匠在城中心保留其作坊。沃尔泰拉著名的艺术学校是欧洲唯一教授雪花石膏切割和雕刻工艺的学校。

城镇中心有许多**雪花石膏商店**，出售的大多是机械加工的作品，既有雅致大方的也有俗气不堪的。Alab' Arte 的作坊沿小路而设，位于瓜尔纳奇—伊特鲁里亚博物馆旁边（Via Orti di Sant'Agostino 28（ⓣ 0588 87 968 Ⓦ alabarte.com），它是少数坚持手工制作雪花石膏的地方。你可以在 Don Minzoni 大街 18 号逛一逛他们的商店，浏览他们的精商货物。

附近，Marchesi 大街的第一个转弯，Porta dell'Arco 大街，抵达 **Porta all'Arco**。那是一个伊特鲁里亚城门，起源于公元前 3 世纪，用巨大的石块建造。这座大门勉强被保留，没有在游击队与纳粹之间的一场 10 天的战斗过程中被破坏。

Balze 悬崖

要抵达被侵蚀的 **Balze**，就从行政宫广场出发向西北行进，路过**圣方济各教堂**（San Francesco）。教堂里有 15 世纪塞尼·迪·弗朗西斯科的壁画《真十字架的传说》（Legend of the True Cross）。你可以通过**圣方济各门**（Porta San Francesco）离开城镇。由此出发，经过圣斯特凡诺镇（Borgo Santo Stefano）和与之相邻的圣朱斯托镇（Borgo San Giusto），继续行进，就可以抵达巴洛克式教堂和前修道院**圣朱斯托**（San Giusto），其引人注目的正立面前有一条柏树构成的林荫道（位于行政宫广场以西约 2 千米）。你将对伊特鲁里亚沃尔泰达有一个深刻的体会。它的古老城墙已经陷入深坑中，雪花石膏使山坡的裂缝和砂砾、黏土的自然侵蚀效果更加戏剧化。伊特鲁里亚和罗马城市的大部分埋在地下，如今山崩仍在继续，证据之一就是位于悬崖边缘的 11 世纪**巴迪亚修道院**（Badia）遗迹已经消失。

抵达和旅游信息

沃尔泰拉

乘巴士 所有种类、大部分班次不频繁的攀升到这里的巴士都抵达 Martiri 广场的城墙南侧，离中央广场步行 2 分钟。注意，从佛罗伦萨乘巴士到这里需要大约 1 小时 50 分钟，而你不得不在埃尔萨谷口村换乘；由于巴士不频繁，不建议在圣吉米尼亚诺与沃尔泰达之间旅行（只有一个 3 小时 45 分钟的绕行旅行）。

目的地 埃尔萨谷口村（用于到佛罗伦萨和锡耶纳的线路；每天 6 班；50 分钟）。

自驾车 沿着壮观的、盘旋经过无边无际的绿色小山从南方到沃尔泰达的道路驾车是一个特别的经历。然而，你将不得不把车停在墙外，在北边的免费停车场 5、6 或 8，或者在南边的付费地下停车场。

乘出租车 呼叫 ⓣ 0588 87 257

旅游局办事处 在城镇中心（Piazza dei Priori 20；每天 9:30~13:00、14:00~18:00 ⓣ 0588 87 257 ⓦ provolterra.it）。

住宿

★ **Albergo Etruria** Via Matteotti 32 ⓣ 0588 87 377 ⓦ albergoetruria.it 它位于中央位置，从其屋顶花园可以看到极好的风景，它还有多情而友好的员工，是一个很棒的基地。浴室较小家具有一点破旧，但它仍然是这里最好的选择。提前预订以保证可以选择屋顶花园房间。€79

Campeggio Le Balze Via di Mandringa 15，市中心以西 1 千米 ⓣ 0588 87 880 ⓦ campinglebalze.com 这个装备完善的露营地有多荫的场地，一个游泳池和网球场。3 月底到 10 月中旬。帐篷 €17

Chiosco delle Monache Via del Teatro 4，在 San Girolamo 地区内 ⓣ 0588 86 613/ 冬季 ⓣ 0588 80 050 ⓦ youthhostelvolterra.com 这个青年旅舍在城东 1 千米（步行 15 分钟），一个改造的修道院内，有双人间及宿舍；所有房间都有私人浴室，优美而宽敞，有很酷的瓷砖地板。住宿舍早餐每天额外收费 €6；但包含在私人房间的房费中。有半膳，每天 €16。宿舍 €18，双人间 €69

San Lino Via S. Lino 26 ⓣ 0588 85 250 ⓦ hotelsanlino.com 这是一个改造的中世纪修道院，就在城墙内在城镇西北端，离中心步行 5 分钟。提供舒服的房间。有一些有露台的房间可以俯瞰周围乡村，此外，它还有一个很棒的游泳池和一个漂亮的庭院用于早餐。€90

餐饮

Alla Vecchia Maniera Via Ricciarelli 38 ⓣ 0588 88 819 这个优雅的小地方从外面看很普通，但很多当地人午餐会到这里吃美味的比萨，它有一系列创造性的一流比萨，由木火灶制作，服务干净利落。Primavera——装入 bresaola（风干牛肉）、芝麻菜和帕马森奶酪，并撒上橄榄油，价格仅为 €8。周二至周日 9:00~14:00、15:00~午夜

★ **L'Incontro** Via Matteotti 18 ⓣ 0588 80 500 这是一个可爱的 19 世纪咖啡馆、甜品店和意式冰激凌店，有诱惑人的精选巧克力和蛋糕，推荐传统的 mandorlato volterrano（有甜蜜的橙子、杏仁和蜂蜜）。他们还提供方便午餐。每天 6:00~午夜；冬季周三不营业

Ombra de la Sera Via Gramsci 70 ⓣ 0588 86 663 沃尔泰拉少数几个有户外座位的餐馆之一，桌子偎依着一个微小的小礼拜堂，或者你可以在室内在木梁餐厅里吃。你可以品尝在香草中炖煮的牛肉 tagliata 加黑醋（€16）或汤（€7.5~8.5）的菜单。这里提供了一个更方便的多样化餐饮选择。周二至周日 12:00~15:00、19:00~22:00

Vecchia Lira Via Matteotti 19 ☎0588 86 180 Ⓦvecchialira.com 这个 rosticceria（烤肉店）物美价廉，提供外卖和便宜的自助午餐，也有极好的正餐。大多数菜，像美味的海鲜意式细面条 mareggiata，仅为€10。11:30~14:30、19:00~22:30；周四不营业

托斯卡纳南部（Southern Tuscany）

托斯卡纳南部的内陆小山丘最完美地代表了该地区，这里一望无际的树和葡萄园包围着人烟稀少的科雷特地区，随即攀入围绕着阿米亚塔山周边的小山。锡耶纳西南面朝大海，令人难忘的鲜为人知的山城**马萨马里蒂马**主宰着一个沼泽般的海岸平原。**圣加尔加洛修道院**至今仍然矗立在一片安静的环境之中。再向东行进，就可以看到**奥利维托山大修道院**，以拥有有一些绝妙的壁画而自豪。锡耶纳以南最精美的山城是**蒙蒂普尔查诺**，因其极好的葡萄酒和文艺复兴时期的建筑可与邻近的**皮恩扎**相匹敌。

再向南行进，游客在较小的城镇和村庄明显减少，这些地区常常被沉迷于佛罗伦萨艺术和锡耶纳乡村的游客忽略。荒凉的**阿米亚塔山**提供了景色优美的山中徒步，而孤立的、激动人心的中世纪城镇**皮蒂利亚诺**培养了曾经最强大的托斯卡纳犹太人社区，收藏有很多令人惊异的故事和遗迹。

马萨马里蒂马（Massa Marittima）

从沃尔泰达出发向南翻山越岭到**马萨马里蒂马**的路途风景优美但很少被探究。**拉尔代雷洛**（Larderello）周边布满了各种离奇迹象，如由于 soffioni（热蒸汽烧水锅炉）、迂回过田野的大量镀银管和从在树叶中间的烟囱中升起的含有硫黄的烟等。

马萨的郊区已经被现代发展损坏，但小山顶上的中世纪城镇本身，分成了两个截然不同的层次，仍然是风景壮丽的。马萨是离几个海岸胜地最近的山城，在夏季的晚上，满是从海滩一日游归来的游客。

简史

像沃尔泰达一样，马萨自伊特鲁里亚时代以来就是一个富裕的**矿业**城镇。1225 年，它通过了欧洲第一个保护矿工的宪章；在之后的世纪里，在锡耶纳 1335 年接管前，其优美的**大教堂**拔地而起，而人口翻倍增长。这种发展趋势在 16 世纪颠倒，而到 1737 年，经历了几次瘟疫和疟疾后，它成了一个鬼镇。马萨在中世纪获得了其“Marittima”后缀，当时，它是这个海岸地区最主要的山城，即使海还在一个满是淤泥的草原对面 20 千米远的地方。它的恢复在 19 世纪 30 年代随着海岸沼泽地排水开始。今天，马萨是一个宁静而繁荣的城镇，矿业对它的影响与农业、旅游业相比并不太明显。

奇塔维齐亚（Città Vecchia)

加里波第广场（Piazza Garibaldi）——城镇较老、较低部分的主广场，这片老镇被称为**奇塔维齐亚**，是托斯卡纳城镇计划的一个完美例子。其 13 世纪**大教堂**（Duomo）（每天 8:00~12:00、15:00~19:00；免费）坐落于宽阔的台阶上，与广场形成一个引人注目的倾斜角度，它被献给 6 世纪的圣切尔博内。在异教奋起攻击罗马时，圣切尔博内说服大量犹太人追随他而成名。在圣坛后面，教堂优美的内部，有一个大理石“方舟”《Arca di San Cerbone》，用浅浮雕雕刻，描述圣切尔博内的生活。大教堂 8 月是 Lirica in Piazza **歌剧节**的一个引人注目的演出场所（票€ 12~46 Ⓦliricainpiazza.it）。

考古博物馆（Museo Archeologico）分为庄重的史前历史和伊特鲁里亚两部分占据了大教堂对面的波得斯塔宫（Palazzo del Podestà）（周二至周日 10:00~12:30、15:30~19:00，11 月至次年 3 月 17:00 关闭；€ 3）。

奇塔诺瓦（Città Nuova）

Moncini 街是一条独特的小巷，从广场北端出发，险峻地攀登到宁静的哥特式“新镇”——**奇塔诺瓦**。穿过一个门道，你就出现在一个纤细但非常壮观的拱门之下。虽然在军

事用途上该拱门是毫无用处的，但它把高高的城墙连接到**烛台塔**（Torre del Candeliere）上。烛台塔在**马泰奥蒂广场**（Piazza Matteotti）的中心，并是13世纪堡垒Fortezza Senese的一部分，烛台塔对游客开放，可以从顶上欣赏一个壮观的全景（4月至10月每天10:30~13:30、16:00~19:00，11月至次年3月11:00~13:00、14:30~16:30；€3）。

天主教艺术博物馆（Museo di Arte Sacra）

Corso Diaz 36・周二至周日：4月至10月10:00~13:00、15:00~18:00，11月至次年3月11:00~13:00、15:00~17:00・€5

也位于奇塔诺瓦的是**天主教艺术博物馆**，包含皮萨诺的大教堂正立面雕刻，以及该镇无可置辩的杰作——由安布罗吉奥・洛伦泽蒂创作的一个极好的《宝座圣母像》（Maestà）祭坛装饰，鲜艳的粉色、绿色和橘色，切尔博内和他的犹太人潜藏在角落里。

抵达和旅游信息 马萨马里蒂马

乘巴士 巴士站在加里波第广场附近的Corridoni大街上，运行到皮奥恩比诺（每天2班，25分钟）和锡耶纳（每天2班，1小时55分钟）。

旅游局办事处 就在加里波第广场下面（Via Todini 3/5；周二至周六10:00~13:00、14:00~18:00 ⓣ0566 902 756 ⓦaltamaremmaturismo.it）。

住宿和餐饮

A La Tana del Brillo Parlante Vicolo del Ciambellano 4 ⓣ0566 901 274 这是一个可爱的小地方，就在马萨的主街Liberta大街那边，有几张户外桌子。它致力于提供慢餐，制作好吃的意大利面和肉菜，诸如pici意大利面带cacio奶酪和胡椒粉（€9）及烤猪肉和苹果及烤碎肉卷子豆（€14）。12:00~14:30、19:30~22:00；周三不营业

Duca del Mare Piazza Dante Alighieri 1 ⓣ0566 902 284 ⓦducadelmare.it 这个令人愉快的、稍微有些像汽车旅馆的地方就在老镇下面，有愉快的房间和一个很好的游泳池。€85

Il Girifalco Via Massetana Nord 25 ⓣ0566 902 177 ⓦilgirifalco.com 有30个不提供不必要服务的房间，坐落在一个可爱的乡村背景中，离镇中心步行仅10分钟路程。夏季月份的一个好选择，拥有被橄榄树和果树包围的游泳池及充满鲜花的阳台，在那里用餐（半膳€22）。€95

Ostello Sant'Anna Via Gramsci 3 ⓣ0566 901 115 ⓦdigilander.libero.it/leclarisse 这是该镇较高部分内的一个简单的旅馆，它从一所学校改造。早餐费用€1.50。接待时间9:00~12:00、17:00~午夜。宿舍€15

★ **Osteria da Tronca** Vicolo Porte 5 ⓣ0566 901 991 在一条后街小巷上，这个有美感的、像洞穴的餐馆提供典型的托斯卡纳意大利面（€7~10），以及主菜，诸如洋蓟frittata（菜肉馅煎蛋饼，€7）和炖野猪肉（€11.5）。11:40~15:00、18:00~午夜；周三不营业

科雷特（Crete）

在锡耶纳以南伸展的古典托斯卡纳乡村被称为**科雷特**。这个安静、人迹罕至且暗淡的泥土山坡地区点缀着绵羊、柏树和奇特而雄伟的农舍，它是托斯卡纳中世纪修道院制度的一个中心地带。Vallombrosan修道会的主要建筑就在锡耶纳南边的托里（Torri；本笃会有在蒙塔尔奇诺（见p.564）附近的**圣安蒂莫教堂**；而西多会建立了**圣加尔加洛**修道院。虽然部分建筑现在毁灭了，但这里仍然是托斯卡纳最迷人的景点之一，连同其容纳着一把"石头剑"的山顶礼拜堂。最好的修道院在锡耶纳东南，**奥利维托山大修道院**。

圣加尔加洛修道院（Abbazia di San Galgano）

Chiusdino・**修道院**：4月至10月每天9:00~20:00，11月至次年3月周一至周六9:30~17:30、周日9:30~18:30・€2・**山顶礼拜堂**每天9:00~日落・免费・ⓦsangalgano.org

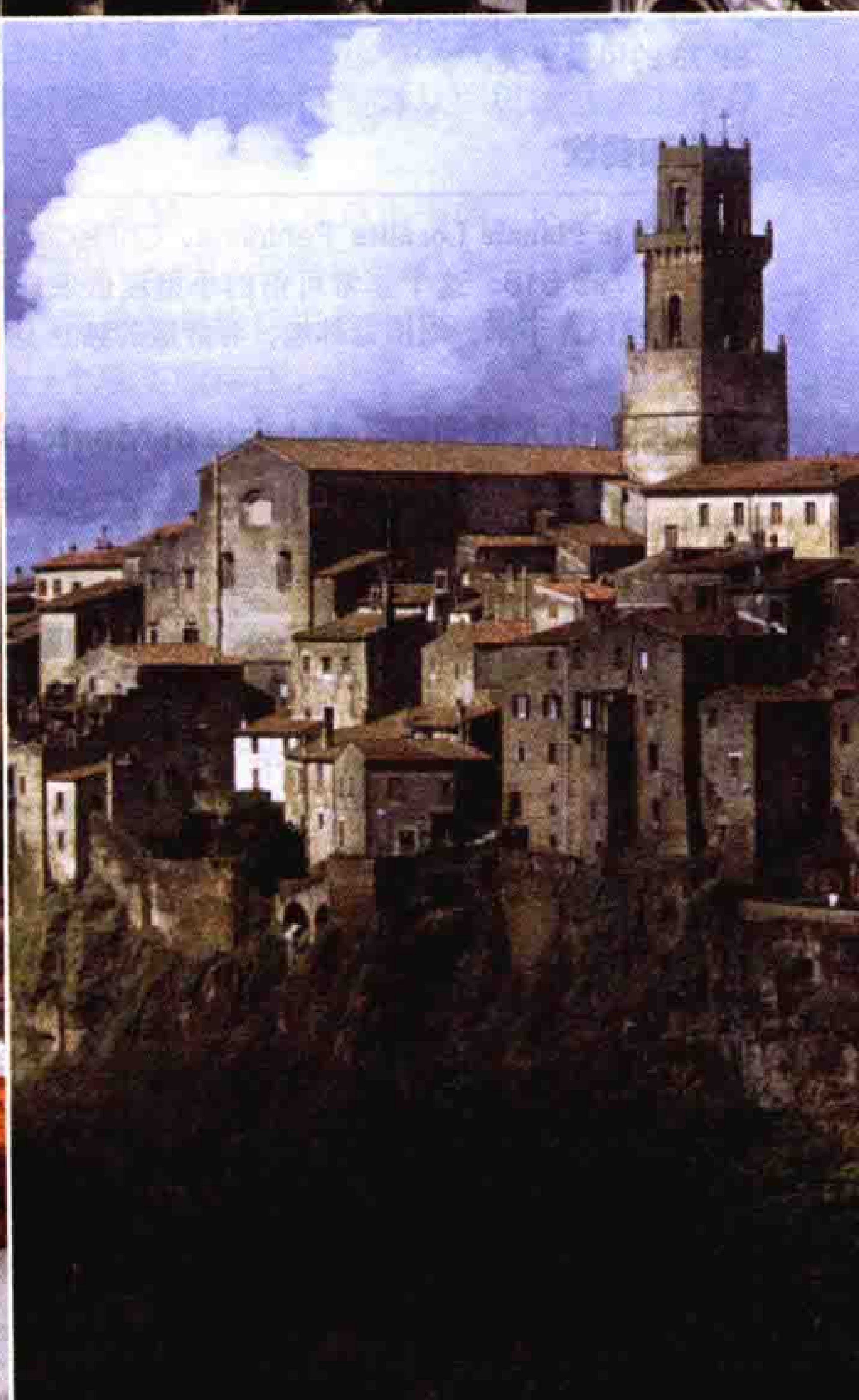
圣加尔加洛修道院被宏伟的向日葵田野包围，坐落在一个宁静的乡村风味的背景中，在马萨马里蒂马东北方向26千米处。该修道院是全意大利最能唤起回忆的哥特式建筑，它是无顶的，正殿内的地面长着草，朦胧的壁画在草木中间。站在里面，可以穿过一个玫瑰花窗观察外面的天空、云彩和小山的全景。

右页图从左上开始顺时针顺序依次为：圣比亚吉奥庄园，蒙蒂普尔查诺（见p.559）；比萨斜塔（见p.515）；皮蒂利亚诺（见p.567）；Buccellato Taddeucci，卢卡（见p.524）>






SANTO
DI
CARATELLO



简史

在12、13世纪，当地**西多会**修士是托斯卡纳最主要的力量。修道院在城市争议中行使仲裁权，而锡耶纳修士是城市的会计员。通过他们，哥特式建筑的理念被引入意大利。该团体于1218年在这里开始建造一个山顶**教堂**和修道院建筑，但其一片肥沃的土地上建造一座盛大的修道院的计划注定失败。建造工程花了70年的时间，直到1288年，然后遇到了1329年的饥荒侵袭、1348年的黑死病，和后面几十年里唯利是图者的横行霸道。到1500年，所有修道士都搬到了锡耶纳安全的地方。这些建筑面临崩溃，直到1786年，当时，钟塔被雷电击中并倒塌。3年后，教堂被改作俗用，而该建筑群被永久地遗弃了。

废墟（Ruins）

现在，**修道院**的主要魅力是废墟的总体状况，其基本结构也还稳定。夏季，它是**歌剧**表演的一个极好的户外场所，在6月下旬与7月底之间的每个晚上演出；时间表见 Ⓦ sangalgano.org 网站。

山顶礼拜堂（Eremo di Montesiepi）

在附近孤独的小山顶上，与众不同的圆形罗马式建筑**山顶礼拜堂**被用于纪念加尔加洛。加尔加洛是12世纪一位当地骑士，他通过把他的剑插入一块石头而与他暴虐的过去断绝关系，后来人们在他插剑的地方建立了这座纪念性建筑。令人惊讶的是，加尔加洛**石头里的剑**幸存下来，作为一件圣物在玻璃下保护。一个侧面小礼拜堂保存着两只腐烂的人手：据当地传说，有两只狼作为加尔加洛的同伴，将进入这位圣徒坟墓的一个强盗的两只手咬了下来。

抵达和离开

圣加尔加洛修道院

自驾车 抵达修道院最容易的方式是自驾车。从佛罗伦萨出发，最快的线路经由埃尔萨谷口村，但SP 73的风景更美。

乘巴士 每天有3班巴士从锡耶纳出发，在修道院停车下客（1小时）。

住宿和餐饮

Fattoria le Planaie Localita Pentolina，Chiusdino Ⓣ 0577 799 018 这个非常可信的小型度假农庄离修道院仅几千米，周围是林地，有舒服的独立卫浴客房，如果你想在这个孤立的地方住一两夜。其餐馆提供大份托斯卡纳烹饪，如炖野猪肉（四道菜的菜单加葡萄酒€23）。€75

奥利维托山大修道院（Abbazia di Monte Oliveto Maggiore）

Asciano · 每天：夏季9:00~12:00、15:00~18:00，冬季9:15~12:00、15:15~17:00；格利高利圣咏：周一至周六8:00、18:15，周日8:45、11:00、18:30 · 免费 · Ⓦ monteolivetomaggiore.it

托斯卡纳最盛大的修道院——**奥利维托山大修道院**，由于其迷人的文艺复兴时期**壁画**而著名。它坐落在锡耶纳东南26千米处（或圣加尔加洛以东大约50千米），一个僻静但异常美丽的乡村地带。

简史

当庇护二世1463年来访时，给他留下深刻印象的是当地的整体风景。这里的建筑用蜂蜜色的锡耶纳砖搭建，**橄榄会**（Olivetan，又称白色本笃会）修士在小山上创造了森林和花园。这位罗马教皇在6年里承认了这个地方，而在后面两个世纪里，这座修士们建造的主要建筑，被转变成了这个地带最强大的修道院之一——奥利维托山大修道院。一直到1810年，因为被拿破仑镇压，它的影响力才下降。今天，它由一小群橄榄会修士维持，他们用一个高技术的古书修复中心补充收入。

修道院建筑群（Abbey Complex）

从**门房**（gatehouse）出发，有一条柏树林荫道通向修道院。斜坡底部的标记引导你沿一条人行道到**贝尔纳多格罗托祈祷堂**（Blessed Bernardo's Grotto）——一个小礼拜堂，那是奠基

人作为一个隐士生活的地方建造的。

修道院是一个巨大的建筑群，它的很多地方还禁止参观。入口通向**大庭院**（Chiostro Grande），在那里，回廊的墙壁被描述《圣本笃的生活》（Life of St Beneditt）的壁画覆盖，他是基督教修道院制度的奠基人。这套周期壁画始于东墙，就在从教堂出现的礼拜者左边，它于1497年由卢卡·西尼奥雷利开始制作，他描绘了以描述一间被毁坏的房子开始的系列中间的9块嵌板。富有色彩的安东尼奥·巴齐，人称**伊尔·索多马**，在1505~1508年间描绘了剩余的27个场景。据说，他是一个活泼的人，经常带着他的宠物，包括獾一起工作，在第三个嵌板中的一幅自画像里獾就在他的脚边。

教堂18世纪经历了一次巴洛克式改造，20世纪增加了一些极好的彩色玻璃。其主要珍品是唱诗班席位，由乔凡尼·迪·维罗纳等人镶嵌了建筑场景、风景画和家庭场景（包括一只站在窗户里的猫对索多马的宠物点头）。楼梯从回廊出发向上通向**图书馆**，也有乔凡尼的雕刻；遗憾的是，你不得不通过门看，因为其20个抄本中的16个在1975年被盗走。

抵达 **奥利维托山大修道院**

乘火车 最近的火车站在博恩孔文托（Buonconvento），从那里你可以乘出租车（☎0577 806 094或☎333 358 4410）。

乘巴士 一班下午巴士每天从锡耶纳火车站到修道院以东2千米的Chiusure村。

自驾车 你可以从十字路口镇博恩孔文托接近，迅速下行进入松树、橡树和柏树森林，然后进入围绕修道院的橄榄树林。

蒙蒂普尔恰诺（Montepulciano）

引人入胜的、独立的城镇蒙蒂普尔恰诺在锡耶纳东南65千米的一条狭长的山脊顶上伸展。它是托斯卡纳所有主要山城中最高的，海拔600多米，其主要街道**大道**，在大量残破的文艺复兴时期宫殿和教堂之间盘绕。建筑群环绕于完美的小广场周边，在微小的小巷上耸立着。无论走到哪里，只要下楼梯或神秘的通道沿山坡下降，你就能突然惊喜地瞥见地平线上最好的种植葡萄的乡村。有些建筑还带有露台的花园，你可以在闲暇时从那里欣赏周边所有极好的景色。

亨利·詹姆斯把蒙蒂普尔恰诺比作一艘船，把大部分时间花在这里喝酒。这主要是因为这里有非常著名的**贵族葡萄酒**（Vino Nobile），它的产生可以追溯至1000多年以前。但最近的游客已经被喝**血吸引**而不是被葡萄酒诱惑，因为蒙蒂普尔恰诺古老的广场对于2009年放映的少年吸血鬼电影《暮光之城之新月》来说，是一个现实版存在。

简史

蒙蒂普尔恰诺的崛起从1511年开始，当时，该镇最终并入佛罗伦萨而不是锡耶纳。佛罗伦萨因此派**老安东尼奥·桑加罗**重建该镇的大门和城墙，他做得非常好，以至于议会让他建造市政厅和一系列教堂。同时，当地贵族雇请桑加罗、他的侄子小安东尼奥·桑加罗，和后来出生于摩德纳的**维尼奥拉**——巴洛克风格的创立人物——来打造自己的宫殿豪宅。在概念和执行方面由他们全权负责，这个三人组建造的作品可以与罗塞利诺的皮恩扎相媲美。

大道（Corso）

该镇熙熙攘攘的主街道就是**大道**，从北向南穿镇而过。该街道在蒙蒂普尔恰诺的北门**普拉托门**（Porta al Prato）开始，该门也是桑加罗的第一个任务。第一个广场，即萨沃纳罗拉广场（Piazza Savonarola），有一个石头圆柱，上面有佛罗伦萨的纹章狮子（marzocco）。从这里，蒙蒂普尔恰诺的最低点，陡峭地攀登上到最高点的主广场大约需要20分钟。这是一个令人愉快的步行过程，经过一系列极好的、不同寻常的文艺复兴时期建筑珍品。

圣奥古斯丁教堂（Sant'Agostino）

Piazzale Pasquino da Montepulciano 6 · 每天9:00~12:00、15:00~18:00

圣奥古斯丁教堂在刚过普拉托门的地方，由较早的梅第奇家族门客米开罗佐设计，他还

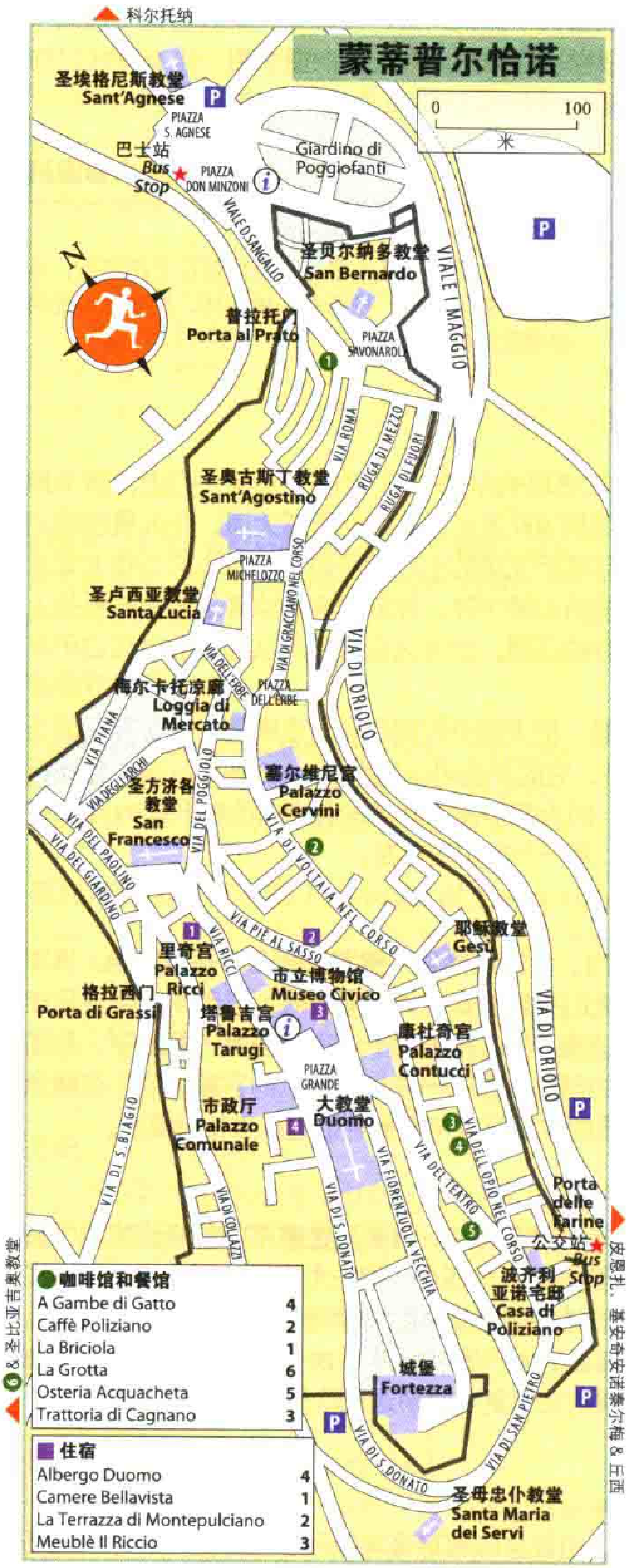
9

雕刻了门上的浮雕。其内部有精美的锡耶纳油画，由洛伦佐·迪·克雷迪和乔凡尼·迪·保罗所画，而高高的圣坛上的耶稣受难像被认为是多纳泰罗的作品。

圣卢西亚教堂及周边（Santa Lucia）

Santa Lucia·开放时间不定

从圣奥古斯丁教堂出发再走大约100米，街道分叉，在那里，文艺复兴时期的**梅尔卡托凉廊**（Loggia di Mercato）俯瞰着香草广场（Piazza dell' Erbe）。向右转离开大道，一段陡峭的路向上通往一个美丽的小广场，广场面对就是**圣卢西亚教堂**。教堂右边的一个礼拜堂内有西尼奥雷利的一幅难以置信的《圣母玛利亚》（Madonna）。



市立博物馆（Museo Civico）

Via Ricci 10·周二至周日 10:00~13:00、15:00~18:00，夏季 19:00 关闭·€5

壮丽的Ricci大街向上通向大广场，经过锡耶纳—哥特式的内利—奥塞里宫（Palazzo Neri-Orselli），它是**市立博物馆**的所在地。除了大量小镇哥特式和文艺复兴时期的作品，包括安德里亚·德拉·罗比亚的上釉的赤土陶器，博物馆每年都主办很多临时展览。

大广场（Piazza Grande）

大广场，蒙蒂普尔恰诺非常繁荣的主广场，在山脊的最高点上建设。其最与众不同的建筑是**市政厅**（Palazzo Comunale），那是一座13世纪哥特式宫殿，现在继续作为市政厅使用。米开罗佐增加了其**钟塔**（4月至10月周一至周六 10:00~18:00；€2）并模仿佛罗伦萨的韦基奥宫的乡村生活；从这里看乡村的风景极好。

塔鲁吉宫和康杜奇宫（Palazzo Tarugi & Palazzo Contucci）

大广场上的两座宫殿由桑加罗设计。高度创新的**塔鲁吉宫**，在狮子和格里芬鲁喷泉旁边，有一个穿过一个角落的公共凉廊。更令人兴奋的乐事在**康杜奇宫**那里等待，它是在蒙蒂普尔查诺周围分散的众多建筑之一，作为葡萄酒贸易的食堂（cantine），提供**贵族葡萄酒**（Vino Nobile）免费 degustazioni（品尝）和销售。

大教堂（Duomo）

Piazza Grande·每天 9:00~13:00 和 15:30~19:00·免费

桑加罗和他的同时代艺术家从未腾出时间来为广场对面的普通砖砌**大教堂**建造一个正立面。但其内部是一个雅致的文艺复兴时期设计，散布着米开罗佐

极好的雕刻，而其油画作品中最好的是锡耶纳的**塔德奥·迪·巴托罗**在1401年完成的灿烂光辉的祭坛装饰《圣母升天》，那是锡耶纳艺术家非常喜爱的一个主题。

圣比亚吉奥教堂（San Biagio）

Via di San Biagio·每天9:00~12:30和15:00~19:00·免费

桑加罗最大的任务在1518年到来，当时，他应邀设计就在城镇下方的**圣比亚吉奥教堂**。教堂在青葱的、质朴的草地中间拔地而起，位于一条长长的乡村大街的尽头，从中心出发到这里是一段极好的15分钟步行。圣比亚吉奥教堂是其时代在罗马内的圣彼得教堂之后第二大的教堂项目，并由安东尼奥履行，直到他1534年去世。结果，这座教堂成为意大利国内最平静的文艺复兴时期创造之一，它由能渗透的石灰华建造，其柔软的蜂蜜色石块完美地混入风景中。其主要建筑上的创新是在正立面侧面建造了独立式的塔（只完成了一个）。虽然内部稍微被巴洛克式错视画装饰损坏，但仍然极度和谐。

附近的教区长管区（Canonica），由桑加罗赋予了一个优美的门廊和双层凉廊，几乎同样完美。

抵达和旅游信息　　蒙蒂普尔恰诺

乘火车　当地火车站也在锡耶纳—基乌西线上，但它在镇东北10千米处，而更频繁的列车停靠基乌西的主线站，在镇东南22千米处；连接巴士从两地都有班车运行。

乘巴士　巴士站在Nenni广场上。注意，巴士服务在周日非常少。

目的地　博恩孔文托（每天7班，1小时）；基乌西（每30分钟1班，50分钟）；佛罗伦萨（每天1~2班，2小时）；皮恩扎（每天2班，20分钟）；圣奎利科（每天2班，40分钟）；锡耶纳（每天3~8班，1小时30分钟）。

自驾车　如果你驾车前来，那么，只有有酒店的预约才能进入镇里。否则，你将不得不把车停在城墙外，你可以尝试停在东边的免费停车场里。

旅行信息　主旅游局办事处在墙外，城镇低端（Piazza Don Minzoni 1；周一至周六9:30~12:30、15:00~18:00，周日9:30~12:30　T 0578 757 341　W prolocomontepulciano.it）。它提供上网服务，€1.8/30分钟，并出售巴士和火车票。La Strada del Vino Nobioe在主广场有一个办事处（Piazza Grande 8；周一至周五10:00~13:00、15:00~18:00，周六夏季10:00~13:00　T 0578 717 484　W stradavinonobioe.it），提供就在蒙蒂普尔查诺周围的葡萄园里进行葡萄酒旅行的基本信息和细节，旅行每人€18起，而烹调课程每人€35起。

住宿

蒙蒂普尔恰诺几乎没有足够的酒店满足夏季游客要求，尽管私人房间也可以住，但要尽量提前预约，因此你要提前访问 W montepulcianohotels.it 网站在线预订。夏夜，该镇凉爽的山顶微风非常受欢迎，因为它可以让人们摆脱酷热。

Albergo Duomo Via S. Donato 14　T 0578 757 473　W albergoduomo.it　这个三星级酒店离大广场很近，它有极好的装置和漂亮而清洁的房间，加上免费私人停车和丰盛的早餐。€110

★ **Camere Bellavista** Via Ricci 25　T 0578 757 348　W camerebellavista.it　这个酒店有10个超值的房间，靠近主广场，都有独立浴室，而几个房间还可欣赏极好的乡村风景。你可以要求入住房间6（多收€25），因为它有一个美丽的露台。这里只收现金；早餐每人额外收€3。€75

La Terrazza di Montepulciano Via Piè al Sasso 16　T 0578 757 440　W laterrazzadimontepulciano.it　这是一个宁静、设施完善的小酒店，它就设在大教堂下面的一所老房子里。夏季的时候，客人可以在树叶茂盛的屋顶露台上吃早餐。值得一提的是，老板是一个热情的主人。€90

Meuble Il Riccio Via Talosa 21　T 0578 757 713　W ilriccio.net　这是可爱的小型民宿，就在大广场那边的一个极好的中世纪建筑里。它有非常舒服的房间和一个镶嵌地板的庭院，因此深受欢迎，要想入住必须提前预订。隔壁的Riccio Suite是其姊妹店，有5个雅致的、高天花板且充满阳光的房间，费用每夜多€20~50。€110

餐饮

很多餐馆分布在蒙蒂普尔恰诺的街道两边和广场四周，此外你还将发现几个小咖啡馆，以及很多可以品尝当地贵族葡萄酒（见p.563框中内容）的地方。

9

★ **A Gambe di Gatto** Via dell' Oppio nel Corso 34 ☎0578 757 431 这是一个小巧友好的小餐馆，它的特色在于能为客人提供有机葡萄酒和橄榄油，并致力于"慢餐"。只有你有足够的时间才可以来这里，但如果你来，必将得到款待，它有日常的简单但富于想象力的烹饪菜单，价格非常公道。你可能发现一大浅盘当地干酪，有仙人掌果果酱（€12）或 mezze maniche 意大利面加洋蓟和橄榄（€9.5），而不管你点什么，它们都将是美味的。12:00~20:30，但如果你预订会随时为你开门；周三和 1 月初到复活节不营业

Caffè Poliziano Via di Voltaia nel Corso 27 这个令人愉快的用木格板茶室企图重现 1868 年风格，它恢复到一个古典新艺术设计，提供茶、咖啡和甜品，有免费 Wi-Fi，并提供从后面一个小露台看的很棒的风景。其邻近的餐馆，Il Grifon d'Oro（周日正餐时间不营业）有一个全景露台并提供三道菜的膳食，加葡萄酒 €30，包括托斯卡纳特色菜，像 pici 意大利面和野猪酱。每天 7:00~午夜

La Briciola Via delle Cantine 23 ☎0578 716 903 这是一个友好的餐馆，有户外桌子摆放在一条安静的小路上。它就在普拉托门内，有一个存货丰富的酒庄，以及一系列有滋味的托斯卡纳头盘（€8~12）和主菜（€10~18），诸如烤皮恩扎 pecorino 奶酪和菠菜。12:00~14:30、19:00~22:30；周三不营业

La Grotta Via di S. Biagio ☎0578 757 607 在圣比亚吉奥教堂对面，城墙外大约 1 千米，这个砖拱状 16 世纪餐馆提供讲究的托斯卡纳菜，诸如熏兔肉用百里香调味，加一个小胡瓜果馅饼（€20），并有其自己的花园。12:30~14:15、19:30~22:00；周三不营业

★ **Osteria Acquacheta** Via del Teatro 22 ☎0578 717 086 Ⓦacquacheta.eu 这个小型传统餐馆就在大教堂下面，总是很忙碌，当地人很多。它提供多种奶酪和菌类，并拥有一个每天变化的菜单，自制意大利面从 €5.5 起。在这里，你可以花不到 €20 得到一顿真正难忘的美餐。12:30~15:00、19:30~22:30；周二不营业

Trattoria di Cagnano Via dell Opio nel Corso 30 ☎0578 758 757 这个餐馆特别受欢迎而显得有些忙乱，这个地方提供一系列广泛的比萨饼，从简单的 €4.5 的 margherita 到 €10 的 Tartufo，还提供 mozzarella 奶酪和新鲜的菌类，以及通常的托斯卡纳头盘和主菜。它也有桌子摆放在户外。周二至周日 12:30~15:00、19:30~22:30

皮恩扎（Pienze）

这个微小的、保存完美的村庄**皮恩扎**，在蒙蒂普尔查诺以西 11 千米处，是意大利一个完整的文艺复兴时期的创造，由**罗马教皇庇护二世**在一个相当无价值的举动中作为一个乌托邦"新镇"建立。作为曾经的 Cortignano 家族的后裔，他在 1459 年开始将他的出生地委托给建筑师**贝纳尔多 · 罗塞利诺**进行改造。整体改造的费用庞大得无法估计，但大教堂、罗马教皇、主教的宫殿和镇中心（为纪念庇护而改名），在仅仅 3 年内就完成了。庇护仅仅又在此居住了 2 年，而在庇护二世的继任者中只有他的侄子关心过皮恩扎。他曾打算扩大规模，但计划并未实行。今天，尽管游客数量很大，但它仍然是一副空虚且耗费巨大又无益的样子。因其天然的场景，泽菲雷利在此拍摄了电影《罗密欧与朱丽叶》。

皮奥二世广场（Piazza Pio II）

各种交通要道在**但丁广场**（Piazza Dante）会聚，就在主门穆莱洛门（Porta Murello）外面。从那里出发，**大道**（Corso）直接通向罗塞利诺最引人注目的作品，**皮奥二世广场**。这座广场故意合并公民住宅和宗教建筑，以强调教堂与城镇之间的平衡，这些宗教建筑包括大教堂、比科罗米尼宫（罗马教皇的宫殿）、主教宫和市政厅（Palazzo Pubblico）——虽然其市政厅是十分普通的中世纪风格，经佛罗伦萨批准，但广场的其他部分在概念方面完全是文艺复兴时期的。

蒙蒂普尔恰诺的节日和活动

4 月 ~ 9 月，Ricci 大街上的里奇宫（Palazzo Ricci）会主办一系列古典音乐会（☎0578 756 022 Ⓦpalazzoricci.com）。小镇会在 7 月的 Cantiere Internazionale d'Arte 音乐季（☎0578 757 007 Ⓦfondazionecantiere.it）过程中活跃起来，镇上四处有展览和音乐会。8 月的最后一个周日有 Bravio delle Botti（☎0578 757 575 Ⓦbraviodellebotti.com），那是一个穿着中世纪服装的绕桶骑马赛，是一周的预备活动的顶点。9 月初，持续 5 夜的、极为诱惑人的**现场摇滚啤酒节**（Ⓦliverockfestivalofbeer.it），在东北 10 千米蒙蒂普尔查诺火车站附近小巧的村庄**阿奎维亚**（Acqyaviva）举行。

在蒙蒂普尔恰诺品尝葡萄酒

自中世纪以来就广受称赞，**蒙蒂普恰诺的贵族酒**（Vino Nobile di Montepulciano）今天以拥有一个顶级 DOCG 商标而自豪。蒙蒂普尔查诺的街道上的葡萄酒商店出售各种礼品酒，当地葡萄园也常常提供镇内品尝（通常免费，但需要提前通知）。每个餐馆都能够提供一系列酒，其中最便宜的也将使你至少破费 €20。旅游局办事处可以为游客组织**葡萄酒品尝**漫游活动。在很多地方提供庄严的康杜奇（Contucci）教皇御用红酒，如 San Donato 大街 15 号，以及大广场上的康杜奇宫内（Ⓣ 0578 757 006 Ⓦ contucci.it）。其中，蒙蒂普尔查诺的贵族酒庄可以追溯回 1000 年前。此外，在 De'Ricci（Via di Collazi 7 Ⓣ 0578 757 166 Ⓦ dericci.it）也可以品尝到教皇的御用红酒。

大教堂（Duomo）

Piazza Pio Ⅱ · 每天 7:00~13:00、14:00~20:00 · 免费

大教堂以拥有托斯卡纳最早的文艺复兴时期正立面之一而自豪。其内部，根据庇护的命令要含有德国元素，当时庇护在其旅行中看到德国高教堂并得到灵感，而实质上大教堂仍然是哥特式的。礼拜堂为一系列突出的锡耶纳祭坛装饰，委托当时的主要画家，包括乔凡尼·迪·保罗、马特奥·迪·乔凡尼、韦基耶塔和萨诺·迪·彼得罗等人来完成的。然而，该建筑本身还能竖立多长时间并不确定，甚至在完成前就出现了一条裂缝，而自 19 世纪的一场地震以来，更说明了它需要更多支撑，因为正殿现在古怪地向教堂背后倾斜着。

比科罗米尼宫（Palazzo Piccolomini）

Piazza Pio Ⅱ · 周二至周日：3 月中旬至 10 月中旬 10:00~18:30，10 月中旬至次年 3 月中旬 10:00~16:30，但 1 月初到 2 月中旬和 11 月的最后两周会提前关门；公共假日周一开放 · €7 · Ⓦ palazzopiccolominipienza.it

庇护的住处就是**比科罗米尼宫**，它坐落在大教堂旁边。参观者可免费步行进入庭院并穿过庭院到后面左边最初的"倾斜花园"。在那里，一个 3 层凉廊提供了山谷上极好的风景。来到这里游览，你一定要参观上面的**公寓**，包括庇护二世的卧室、图书馆及其他装满武器和奖章的房间，你不得不加入一个频繁的半小时导游导览团，不额外收费。

教区博物馆（Museo Diocesano）

Corso Rossellino 30 · 4 月至 11 月中旬每天除周二外 10:00~13:00、15:00~18:00，11 月中旬至次年 3 月周六和周日 10:00~13:00、14:00~17:00 · €4.1

罗马教皇的更多纪念品，特别是英国人制作的镶边帽子，在广场对面的**教区博物馆**内保存。然而，那里真正的重点收藏是一些极好的织锦和油画。其中，有一幅极好的匿名油画，它在 48 个小嵌板中对耶稣的生平进行描述，其中一个嵌板显示耶稣会见一个有翅膀和角的黑魔鬼。

抵达和旅游信息 皮恩扎

乘巴士 蒙蒂普尔恰诺与博恩孔文托之间的巴士在皮恩扎和圣奎里科多尔恰都停靠。巴士在就在城墙外的但丁广场边停。

目的地 博恩孔文托（每天 9 班，35 分钟）；蒙蒂普尔恰诺（每天 5 班，20 分钟）；圣奎里科多尔恰（每天 10 班，15 分钟）；锡耶纳（每天 7 班，1 小时 15 分钟）。

自驾车 应把车停在城墙外的一个付费停车场内。

旅游局办事处 Corso 30；4 月至 11 月中旬每天除了周二外 10:00~13:00、15:00~18:00；11 月中旬至次年 3 月周六和周日 10:00~13:00、14:00~17:00 Ⓣ 0578 749 905。

住宿和餐饮

Arca di Pienza Via San Gregorio 19 Ⓣ 0578 749 426 Ⓦ arcadipienza.it 这个旅馆离城镇中心步行仅 5 分钟路程，这里有 8 个装饰舒适的房间，一些房间有阳台可以俯瞰漂亮的庭院花园。这里丰盛的早餐是另一个吸引人的点。€95

La Bandita Podere la Bandita Ⓣ 333 404 6704 Ⓦ la-bandita.com 这是一个豪华的、乡村风格的民宿，在一个景色优美的位置，驾车从皮恩扎出发 15~20 分钟路程。它有宁静的房间、一个无穷大的游泳池和自始至终悠闲的感觉。如果你追求完全独处而不受干扰，那么，就预订独立的 Pig-Sty 套房（每夜额外收费 €200），它有自己的厨房。€295

La Buca di Enea Via della Buca 10 Ⓣ 0578 748 653 这个舒适的、简陋的 bruschetteria 是一个极好的午餐地，有美味的烤托斯卡纳三明治以及沙拉和意大利面。皮恩扎是产羊奶酪的一个地区的

中心，而这是品尝当地 pecorino 奶酪一个很棒的地方。一盘温暖的 pecorino 奶酪带栗子蜂蜜、松子和胡桃（€9.5），简直是一种享受。每天 10:00~22:30

Latte di Luna Via S.Carlo 6 ☎0578 748 606 这个餐馆漂亮的户外座位区由鲜花隔离，而它的菜单提供诱人的托斯卡纳头盘（€7.5~10），诸如自制 pici 意大利面加野猪肉。你最好不要吃得太饱，以便有胃口吃它的家庭特色菜，诸如 maialino arrosto 和烤乳猪（€12）。12:00~14:00、19:00~21:00 点；周二不营业

圣奎里科多尔恰（San Quirico d'Orcia）

不规则的老村庄**圣奎里科多尔恰**坐落在皮恩扎以西 8 千米的一个十字路口处。其老中心是一个宁静而吸引人的地方，主要魅力是一个异常漂亮的罗马式**非主教教堂**（Collegiata），入口雕刻有野兽。

抵达和旅游信息

圣奎里科多尔恰

乘巴士 巴士站在 Cassia 大街上，在村庄的东边。目的地 蒙蒂普尔查诺（每天 7 班，30 分钟）；皮恩扎（每天 7 班，10 分钟）；锡耶纳（每天 7 班，1 小时 10 分钟）。

旅游局办事处 Piazza Chigi 2；6 月至 9 月每天除周三外 10:00~13:00、15:30~18:30，周六 10:00~13:00；4 月、5 月、10 月和 11 月初周六和周日 10:00~13:00 ☎0577 897 211。

住宿和餐饮

★ Agriturismo Il Rigo Loc. Casabianca 10 ☎0577 897 291 Ⓦagriturismoilrigo.com 这个家族运营的度假农庄在一个极好的独特位置，属于其自己的山顶上，离圣奎里科多尔恰 5 千米处。它的魅力十足，有 15 个乡村风格、古董装修的房间，在两座建筑里（要求主建筑里的一个房间以深刻感受）。自己烹调的正餐是另一个魅力点；€23 四道菜（葡萄酒除外）。€110

Castello Ripa d'Orcia ☎0577 897 376 Ⓦcastelloripadorcia.com 对于自驾车来说极好但难以接近，这个孤立的城堡酒店兼餐馆，在镇西南，沿着一条砂砾路行进 5 千米即可到达，这是一个极好的宁静住处。它有 6 个卧室，8 个自炊式公寓和 1 个很大的游泳池。你最少要住这里两夜，11 月至次年 3 月中旬不营业。双人间 €145，公寓 €165

Il Pozzo Via Dante Alighieri 24 ☎0577 899 085 这个餐馆有一个美丽的、充满鲜花的花园，花园围绕着一口 16 世纪的井。这个地方是吃午餐的好地方。菜单上是好吃的自制意大利面（€6~8）和肉类主菜，诸如腊肠和烤碎肉卷子豆（€8）或猪排（€12），它还是一个酒庄和茶室。11:00~15:00、18:00~ 午夜；周二不营业

蒙塔尔奇诺（Montalcino）

蒙塔尔奇诺是另一个传统的托斯卡纳山城，位于皮恩扎以西 20 千米处。在一整圈城墙内并被一个堡垒监视，它从下面看极大——而在镇内俯瞰，周围的乡村布满葡萄园、果园和橄榄树林，同样令人印象深刻。

这是一个宁静的地方，富裕而不炫耀，从其旅游贸易中受益匪浅。蒙塔尔奇诺生产一种顶级的 DOGG 葡萄酒——Brunello di Montalcino，它被公认为意大利最精美的。在 15 世纪一段时期，锡耶纳本身已经停止抵抗后，该镇是最后一个坚持声称反对梅第奇、法国人和西班牙人的锡耶纳城镇。这种顽强的抵抗精神在与锡耶纳的 Palio 赛马中表现得更加明显，蒙塔尔奇诺分遣队，在其宣布"蒙塔尔奇诺的锡耶纳共和国"的中世纪旗帜下，自豪地战斗着。

人民广场（Piazza del Popolo）

蒙塔尔奇诺的主街——Mazzini 大街，从镇北端的**加富尔广场**（Piazza Cavour）出发通向**人民广场**，这是一个奇特的小广场，在市政厅修长的塔楼下面。一个雅致的双凉廊占据了广场的另一边，对面是极好且有点德国风格的 19 世纪咖啡馆 Fiaschetteria Italiana（见 p.566），它无疑是该镇的生活中心。

中世纪及现代考古学博物馆（Musei di Montalcino、Raccolta Archeologica、Medievale、Moderna）

Via Ricasoli 31・周二至周日 10:00~13:00、14:00~17:50・€4.5，或与堡垒联票€6

靠近咖啡馆的台阶向上通向极好的、完全现代化的**中世纪及现代考古学博物馆**。博物馆

在维诺尼村泡温泉

特别古老的遗址维诺尼村位于圣奎里科东南方 6 千米处。其中央广场完全被一个有列拱的罗马 piscina（或称为开放水池）占据；该泉水的温度达 51℃，翻滚起泡，冒出蒸汽。中央广场还有一个托斯卡纳小山和文艺复兴时期凉廊作为背景，由梅第奇建造。梅第奇像锡耶纳的圣凯瑟琳一样，曾经在这里进行硫黄浴治疗。现在，人们禁止在 piscina 本身内洗浴，但你还是可以在村庄下面的硫黄泉处取水（30℃），或者享受一下附近温泉区之一的矿物质丰富的泉水（必须提前预订）。

Adler Thermae Strada di Bagno Vignoni 1 ☎0577 889 001 Ⓦadler-thermae.com 当地最豪华的大温泉区酒店，提供漂亮的热水池，你可以一边泡着令人愉快的 36℃翻滚起泡的泉水，一边俯瞰远处连绵起伏的山景。这里提供一系列令人惊愕的治疗方法，从用托斯卡纳药草的桑拿浴到在有钟乳石和石笋的洞内的蒸汽浴，再到"酒神仪式"（Bacchus Ritual）。酒店的房间宽敞而舒服，或者花 €50 可得到有限的一天的通行证（包括进入水池和桑拿浴），加一次治疗的费用。

Albergo le Terme Piazza delle Sorgenti 13 ☎0577 887 150 Ⓦalbergoleterme.it 由家族运营的 Albergo le Terme 曾经是 15 世纪庇护二世的夏季休养所。它的花园里的现代温泉区提供治疗，诸如七叶树皮和薰衣草花蒸汽浴以及 Ayurvedic 按摩等。一天通行证（包括进入水池和桑拿）费用为 €28~38。

Antiche Terme di Bagno Vignoni Piazza del Moretto 12 ☎0577 887 365 3 月 ~ 10 月（周一至周六 8:00~13:00），这里的热浴是一个更可负担起的对温泉区酒店的替换选择。按摩费用从 €35 起，或者一次热浴和按摩 €65。

Hotel Posta Marcucci Via Arca Urcea 43 ☎0577 887 112 Ⓦhotelpostamarcucci.it 这是一个友好的酒店，有室内和户外热水池，以及桑拿和土耳其浴。可以进行各种各样的治疗，其中大部分倾向于是古典式的而不是时尚流行的。到水池的入场费是 €15，想治疗的话需要额外付钱。

中展出的艺术品的品质完全与该镇的规模不成比例，并收藏有很多锡耶纳油画和早期雕刻，包括一幅神话般的 12 世纪作品《耶稣受难像》（Crucifixion）。单独的地下美术陈列室覆盖了这个地方的早期考古学历史，有一个新石器时代墓室和一些青铜时代的手工艺品。邻近的**圣奥古斯丁**教堂（Sant' Agostino），最近加入到建筑群中，它正在被人们慢慢修复。

蒙塔尔奇诺堡垒（Fortezza di Montalcino）

每天：4 月至 10 月 9:00~20:00，11 月至次年 3 月 9:00~18:00 · €4 或与博物馆联票€6

沿着 Ricasoli 大街向南上到山顶，有 14 世纪建造的**蒙塔尔奇诺堡垒**。内部巨大的开放空间被围绕在其给人印象深刻而完整无缺的墙内，是夏季音乐会的一个很棒的举办场所。在其塔楼之一的脚下，有一个宽敞的**酒庄**（见 p.566），提供到**城墙**的通路。在堡垒周边展现的全景据说曾经启发了达·芬奇绘制地球的鸟瞰图，晴朗天气你甚至可以远眺到锡耶纳。

抵达和旅游信息 蒙塔尔奇诺

乘巴士 从博恩孔文托和锡耶纳出发的定期巴士首先在堡垒停，然后在镇北端的加富尔广场终止；大多数巴士首先通过博恩孔文托和 Torrenieri，从那里连接圣奎里科、皮恩扎和蒙蒂普尔查诺。

目的地 博恩孔文托（每小时 1 班，20~30 分钟）；锡耶纳（每天 7 班，1 小时 10 分钟）。

自驾车 蒙塔尔奇诺的街道狭窄，不允许车通行；在堡垒下面有一个停车场。

旅游局办事处 就从中央的人民广场上来的地方（Costa del Municipio；夏季每天 10:00~13:00、14:00~17:50，冬季周二至周日 10:00~13:00、14:00~17:40 ☎0577 849 331 Ⓦprolocomontalcino.it），会组织葡萄酒品尝和游览活动。

住宿

由于住处有限，因此，全年任何时间提前预订都是明智的。除了少数酒店和私人房间外，大量度假农庄也可以在紧靠小镇的乡村找到。旅游局办事处提供一个免费住处预订的服务。

★ **Albergo Il Giglio** Via Soccorso Saloni 5 ☎0577 848 167 Ⓦgigliohotel.com 时髦而迷人的酒店，在一座中央的、16 世纪别墅内，在那里，令人愉快的空调房间有石灰华墙、铸铁床和很棒的风景。一些房间还有有壁画的天花板和露台。€130

Castello di Velona Località Castello di Velona,

9

Castelnuovo dell'Abate，蒙塔尔奇诺以南约 10 千米 ☎0577 800 101 ⓦcastellodivelona.it 这个雅致的、近年经过翻修的四星级酒店，耸立在可爱的开放乡村里，在其自己的小山上，柏树环绕周围，靠近 Castelnuovo dell' Abate。它还有一个很好的餐馆和一个时髦的新温泉区。收费较为昂贵，但在淡季会降价并提供在线交易服务。€445

★ **Palazzina Cesira** Via Soccorso Saloni 2 ☎0577 846 055 ⓦmontalcinoitaly.com 这个地方设在镇中心的一个中世纪建筑里，有一个宾至如归的感觉，有些房间虽然老旧但很舒服，其中的一些（"迷你套房"，值额外的 €20）比较大并有原始壁画。这里有很棒的早餐，有蓬松的煎蛋、新鲜的甜品和自制果酱。最少要住两夜。€95

Vecchia Oliviera Via Landi 1 ☎0577 846 028 ⓦvecchiaoliviera.com 这个三星级酒店在镇边缘，13 个精美的房间形成一个充分重建的前橄榄磨坊的部分，靠近 Cerbaia 门和城墙，的确有一些交通噪声。还有一个游泳池，而天井有极好的风景。€190

餐饮

蒙塔尔奇诺有很多好**餐馆**，并且沿 Matteotti 大街还有一排精美的**酒庄**，它们都按杯或按瓶卖当地葡萄酒。这些餐馆和酒庄通常会有人行道上的户外座位，客人们可以一边进餐一边欣赏美好的风景。蒙塔尔奇诺还有很多适合**野餐**的地方。沿着 Mazzini 大街的杂货商店卖通常的奶酪和意大利腊肠，而甜品店也出售用当地葡萄酒制作的蛋糕和饼干。

Al Giardino Piazza Cavour 1 ☎0577 849 076 ⓦristorantealgiardino.it 这是一个精美的当地烹饪餐馆，已经赢得慢食运动的正式批准。菜单精美，包括诸如烤羔羊加油炸洋蓟和马郁兰（€16）。它有令人愉快的内饰，而名字中的"花园"指的是对面广场上的桌子。周一至周六 12:30~14:30、19:30~21:30

★ **Castello Banfi La Taverna** Castello di Poggio alle Mura ☎0577 877 524 ⓦcastellobanfi.com 这个令人敬畏的葡萄酒庄园拥有面积广大的耕地，（它是 Brunello di Montalcino 最大的生产者），还有存货充足的酒庄，以及一个极好的美食家餐馆。在其餐馆中提供全托斯卡纳菜单，其中包括 Pici 意面加野猪肉酱（€12）和佛罗伦萨牛排（两人 €60）。2 月周一至周六 13:00~14:30；3 月至 4 月初周一至周六 13:00~14:30、19:30~22:00，周日 19:30~22:00；4 月初到 11 月初每天 13:00~14:30、19:30~22:00；11 月初到 12 月初周一至周六 13:00~14:30

Enoteca La Fortezza Piazzale Fortezza ☎0577 849 211 ⓦenotecalafortezza.it 堡垒里的这个酒庄经常组织众人参与品尝活动，它提供 35 种不同的 Brunello（沙司）供客人选择（两杯 €9）。它也提供方便的午餐，诸如汤（€8）和野猪团子（€10）等。每天：夏季 9:00~20:00、冬季 10:00~18:00

Fiaschetteria Italiana Piazza del Popolo 6 ☎0577 849 043 这个咖啡馆自 1888 年就开始经营，它有一个可爱的镶嵌瓷砖和镜面古董的内饰，以及理想的户外桌子。客人可以在户外的桌子旁边进餐，并且看着来亚往往的各色人等。提供简单的帕尼尼三明治以及大浅盘奶酪和冷切肉（€8~12）。7:30~午夜；冬季周四不营业

Osteria di Porte Al Cassero Via Ricasoli 32 ☎0577 847 196 这个餐馆有室内和户外座位，靠近堡垒，提供精华食物，而且价格非常公道。它的食物范围很广，从自制意大利面和汤到美味的提拉米苏。在这里，享受有葡萄酒的一顿全膳将使你花费每人大约 €25。12:00~14:30、19:00~21:30；周三不营业

★ **Taverna Il Grappolo Blu** Via Scale di Moglio 1 ☎0577 847 150 这个餐馆位于 Mazzini 大街那边的一条小巷内。老石头墙和木梁内饰新潮而吸引人，这里供应的意大利面非常好。主菜包括好吃的兔肉蘸 Brunello 沙司和玉米粥（€13）及珍珠鸡蘸柠檬沙司（€12）。每天 12:00~15:00、19:00~22:00

阿米亚塔山（Monte Amiata）

休眠火山**阿米亚塔山**是托斯卡纳南部的最高点，海拔 1738 米。该山在连绵的小山及栗子和冷杉森林中高耸，周围很远都能看见它。一圈城镇环绕其低处的斜坡，其中**阿巴迪亚圣萨尔瓦托雷**最吸引游客。古老的城堡和田园风味的乡村使该地区成为一个很好的游览地。诸如阿巴迪亚等城镇清爽而现代，很适于夏季步行，而冬季，它们是离罗马最近的滑雪胜地。

阿巴迪亚圣萨尔瓦托雷（Abbadia San Salvatore）

阿巴迪亚圣萨尔瓦托雷的村庄中心有一个完美的、独立的中世纪区。本笃会**修道院**在伦巴第领导下建立并在 1036 年重建，村庄就围绕着它发展。这里的仅仅一小部分现在还是原始的，而大多数遗迹始于中世纪。这里的重点景观是一个大且美丽的 8 世纪**地下墓室**（Crypt），其内的 35 个圆柱用伦巴第主题装饰。夏季，游客被风景、凉爽的微风和一些容易行走的美好小路引诱，蜂拥而至。最好的小路是 29 千米长的**环形山**（Anello della Montagna），它围绕

900 米与 1300 米之间的山蜿蜒穿梭——你要走上一整天，或者也可以挑几段容易走的路，在阿尔奇多索（Arcidosso）周围就可以找到。

抵达和旅游信息　　阿米亚塔山

乘巴士　如果你要参观阿巴迪亚圣萨尔瓦托雷，不要去阿米亚塔山火车站，因为它有 45 千米远。从锡耶纳、博恩孔文托、基乌西和蒙蒂普尔查诺出发的巴士都到该村。从罗马出发的巴士首先通过阿尔奇多索。

目的地　Bagno Vignoni（每天 3 班，50 分钟）；博恩孔文托（每天 3 班，1 小时）；基乌西（夏季每天 1 班，1 小时 25 分钟）；佛罗伦萨（冬季每周 2 班，2 小时 30 分钟）；蒙塔尔奇诺（每天 1 班，1 小时 5 分钟）；蒙蒂普尔查诺（每天 2 班，1 小时）；罗马（每天 1 班，2 小时 50 分钟）；圣奎里科多尔恰（每天 5 班，1 小时）；锡耶纳（每天 3 班，1 小时 30 分钟）。

旅游局办事处　Via Adua 21；周一至周六 8:30~13:00、15:00~18:00，周日 10:00~13:00 ☎0577 775 811）。这是阿米亚塔地区的旅游局办事处总部。

住宿和餐饮

★ **Castello di Potentino** Seggiano ☎0564 950 014 Ⓦpotentino.com　这座粗陋的、蜂蜜色的城堡由一个热情的英国葡萄酒生产家庭运营，它完全不在旅游线路上，因为它在 Seggiano 镇外几千米远的地方。这完全是一个家庭和工作农场而不是一个酒店，而该家庭对于客人加入诸如收割等活动非常高兴。客人来到这里即使不体验劳作，也可以仅仅喝一杯葡萄酒并放松和享受激动人心的风景。它的房间极好，里面用古董、广受欢迎的书和家庭纪念品混合打造了一个舒适和宾至如归的气氛，而诸如遮篷床和一些房间里的独立式浴盆等特色也增加它的吸引力。€130

Il Silene Località Pescina，靠近Seggiano ☎0564 950 805 Ⓦilsilene.it　这个餐馆是悠闲吃饭的一个很棒的地方，提供顶级品质的烹饪。在这样偏僻而不吸引人的位置，能提供这样的美食，确实有点出人意料。它的一顿典型膳食包括荷包蛋及芦笋和块菌，随后是鸽肉馄饨和 secondo 油炸兔肉。在这里享用一顿全膳将花费大约 €60。这里还组织烹饪课程学习，有兴趣的话可以报名学习一番。周二至周日 12:30~14:00、19:30~21:30；冬季周日晚上不营业

皮蒂利亚诺（Pitigliano）

托斯卡纳的最南端，在托斯卡纳与拉奇奥的边界上，是一个到访游客最少的角落。**皮蒂利亚诺**是该地区最大的城镇，要前往此地，你最好从西边 15 千米的曼恰诺（Manciano）出发沿公路接近它。当你靠近时，你会发现该镇在一个壮观的露出地面的石灰华岩层上高耸着，各区域由座巨大高架渠的拱桥连接。这里的悬崖绝壁布满了**伊特鲁里亚人**的坟墓，但该镇几个世纪由于其繁荣的**犹太人**社区而知名。今天，它有一个稍微冷酷的庄严面貌，这里有巨大的**城堡**和老犹太人区，还有使用至今的小路。

堡垒及周边（Fortress）

刚一过主城门，**加里波第广场**（Piazza Garibaldi）侧面是**堡垒**（1459~1462 年）和高架渠（1543 年），可欣赏楔入悬崖边的房子。在堡垒内，文艺复兴风格的**奥尔西尼宫**（Palazzo Orsini）（4 月至 7 月和 9 月周二至周日 10:00~13:00、15:00~19:00，8 月每天 10:00~19:00，10 月至次年 3 月周二至周日 10:00~13:00、15:00~17:00；€4）拥有可爱的内饰。奥尔西尼宫的对面是**考古博物馆**（Museo Archeologico）（相同时间；€3），里面有一批有趣的伊特鲁里亚花瓶和小装饰品。

共和广场（Piazza della Repubblica）

堡垒背靠着**共和广场**，那是皮蒂利亚诺修长的主广场。从这里的阳台上，你可以看到周围乡村广阔的风景，而阿米亚塔山就在共和广场的北边。

犹太人区（The Ghetto）

走过共和广场，展现在你面前的是严格意义上的老镇，那里有拥挤的拱门和中世纪小路。你将在这里发现**犹太人老区**，所有景观都集中在 Zuccarelli 大街上。这片老区已经被转变成一种户外博物馆，人们称为小耶路撒冷。

9

犹太教会堂和小耶路撒冷（Synagogue & La Piccola Gerusalemme）

每天除周六外；4月至9月 10:00~12:30、16:00~19:00，10月至次年3月 10:00~12:30、15:00~17:30 • €3

皮蒂利亚诺的18世纪**犹太教会堂**，在20世纪60年代有部分结构倒塌，随后被人们遗弃，直到1995年才得以修复。老建筑幸存下来的只有主要的石拱门和向上通向女性走廊的楼梯，连同为纪念1823年大公费迪南三世和1829年利奥波德二世的到访装在墙上作装饰或纪念用的瓷片。实质上并没有犹太人居民还住在镇内，但有大量建筑可以证明这里曾经是繁荣兴旺的社区。这些建筑形成了**小耶路撒冷**，包括一个葡萄酒窖、肉店和面包房。它还有一个犹太人文化博物馆和一个墓地。

抵达和旅游信息 皮蒂利亚诺

乘巴士 每天三班 RAMA 巴士从曼恰诺和格罗塞托（2小时）、1班从奥尔贝泰洛（1小时30分钟），还有1班从锡耶纳（2小时55分钟）出发前往此地就在城门外的 Petruccioli 广场停车下客。

旅游局办事处 Piazza Garibaldi 51；周二至周六 10:00~12:30、15:30~18:00，周日 10:00~12:30；冬季周二至周六 17:00 不工作 ☎0564 617 111 Ⓦturismoinmaremma.it）。他们有 Vie Cave 的地图，显示古老的伊特鲁里亚小路在坟墓（大多数免费）与全镇各地的悬崖边的洞穴之间迂回穿梭。

住宿和餐饮

Guastini Piazza Petruccioli 16 ☎0564 616 065 Ⓦalbergoguastini.it 这个酒店的主要卖点是其极好的位置，因为它就在镇中心。尽管酒店有点老式并缺乏现代化生活设备，但它有很多独特的魅力而且从室内可以观赏到极好的风景。它还有一个好餐馆，他们会把户外桌子摆放在迷人的广场上。€66

★ **Tufo Allegro** Vicolo della Costituzione 5 ☎0564 616 192 这是一个深受当地人喜爱的地方，它有两种菜单，分为创造性的、精美的和更标准、更便宜的食物。其中，第一份菜单包括牛奶炖烤乳猪，或鸭胸和捣碎的南瓜，或者选择三个廉价的固定价格菜单之一（€15~20）。它还提供丰盛的菜肴，诸如 buglione di agnello（一种典型的马雷玛炖羔羊）。需要注意的是，在所有意义上这都是一个慢食餐馆。如果你的时间很紧，最好去别的地方吃快餐。周一和周四至周日 12:30~14:30、19:30~21:30，周三 19:30~21:30

托斯卡纳东部（Eastern Tuscany）

从佛罗伦萨出发沿着阿尔诺河逆流而上，你就可以抵达托斯卡纳的重工业化地区。途中没有吸引人停留的地方，直到你抵达省首府**阿雷佐**。阿雷佐吸引了成千上万名外国人前来，因为这里有皮耶罗·德拉·弗朗西斯卡的壁画。甚至有更多的意大利人来到这里，因为其繁荣兴旺的古董贸易。阿雷佐以南是古老的山城**科尔托纳**，它独特的陡峭街道和独立于山顶的孤立感觉使它成为中途停留一个极为诱惑人的地点。

阿雷佐（Arezzo）

皮耶罗·德拉·弗朗西斯卡的壁画，与马萨乔绘于佛罗伦萨的一套周期壁画和米开朗琪罗在罗马创作的作品归于同一个公司。正是由于有这些精美的作品，使**阿雷佐**成为游客的目的地；但在意大利本国人之间，该城市同样由于其珠宝商、金匠及**古董**贸易而知名。大广场附近有很多商店出售古老而精美的家具，而每月一次的古董展（Fiera Antiquaria）会把广场转变成一个巨大的陈列室。

在一段非常长的时期，阿雷佐曾经是托斯卡纳最繁荣的城镇之一。它占据着控制中央亚平宁山脉的主要关口的一个位置，是伊特鲁里亚联邦的一个关键部落，并在中世纪成长为一个独立共和国。然而，1289年，其皇帝党员的效忠导致了阿雷佐与坎帕尔迪诺的一场悲惨的冲突。冲突的双方分别是皇帝党员和佛罗伦萨教皇党员。尽管在好战的主教归多·塔尔拉提的领导下阿雷佐被暂时夺回，但它最终于1384年落入了佛罗伦萨的控制之下。今天，虽然佛罗伦萨经济已经变得过度依靠旅游交通，但富有的阿雷佐仍坚持走自己的道路；不过，在最近几年，它已经开始认真转变，以使该城发展为一个适合游览的地方。



阿雷佐有两个截然不同的部分：一个是老区，在山顶上；另一个是商业化的下镇，很多地方相对隐蔽而会被那些一日游的游客错过，因为它在火车站和相邻的巴士终点站后展开。从车站前出发，向前直走到 Guido Monaco 大街，是上镇与下镇之间的交通轴。与之平行的意大利大道（Corso Italia）现在是步行街，同时也是走上山前往老区的线路。

圣方济各大教堂（Basilica di San Francesco）

Piazza San Francesco・周一至周五 9:00~18:30，周六 9:00~17:30，周日 13:00~17:30；11 月至次年 3 月周一至周五 17:30 关闭，周六和周日 17:00 关闭・壁画€ 8/30 分钟，或€ 12 联票；参观被限制为每次 25 人・票可以提前通过电话购买（☎0575 352 727）或者在线购买（🌐apt.arezzo.it）；还可以在教堂下面的办事处办理预约：在夏季，你不得不花一或两个小时等待下一个时间段办理预约，但在一年的大多数时间里很少有任何耽搁

朴素的**圣方济各大教堂**在 14 世纪 20 年代建造，并在 15 世纪 50 年代获得声誉。当时，巴奇家族委托皮耶罗・德拉・弗朗西斯卡描述**《真十字架》**（The Legend of the Ture Cross）。壁画在教堂半圆形后殿里，从正殿可以看到，但要完全看到它们需要买票。

壁画以在右面墙上的《亚当的死亡》（Death of Adom）开始，皮耶罗叙事顺序描绘该系列，为此，他在这里连续工作直到大约 1457 年。然而，事件并不是以叙述顺序设置的，因为艺术家更喜欢根据对称的规则画它们。因此，两个战斗场景就在礼拜堂对面互望，而不是在故事讲叙的对应位置。

这套壁画的文学来源，主要是雅各布・德・沃拉金的著作《黄金传奇》，那是一个令人费劲的故事，大概如下：来自智慧树的一个小枝被种在亚当的嘴里；所罗门命令用从亚当的

9

阿雷佐的节日和活动

阿雷佐的首要民俗活动是**马上骑士大赛**（Giostra del Saracino），首次记录在1535年，而现在每年9月的第一个周日人们都会在大广场举行该活动。活动当天以各种各样的盛装游行开始；到了17:00，活动转向广场的马上枪术比赛竞技场，届时由大约350名主要参加者列队游行带路工作。阿雷佐的每个区都由一对骑马的骑士代表，他们与一个撒拉逊国王的木肖像战斗。该木肖像一只手拿着用点数标记的盾，另一只手上有一个三尾鞭，在盾被击中的时候就会将鞭抡起来，使得骑手必然要采取极好的躲避行动。一个金长矛将授予得分最高的骑手。在马上枪术比赛即将开始的几天里，你会看到它的预演活动。而在最近几年，该活动已经变得特别受欢迎，以至于该表演的另一个较小规模的版本在6月的倒数第二个周六举行，游行在大约20:00，随后是21:00的主要活动。你最好预订票，请呼叫 ❶ 0575 377 462 或浏览 Ⓦ giostradelsaracino.arezzo.it（只限意大利语）网站。

以奎多·达雷佐（被广泛认为是现代乐谱的发明者）发起的音乐传统主要通过国际合唱竞赛保持生机与活力。该竞赛以他的名字命名——**达雷佐和弦大赛**（Concorso Polifonico Guido d' Arezzo），在8月的最后一周举行。更为低调的**午后音乐节**（Pomeriggi Musicali）是一个免费音乐会的季节，在各种各样的教堂、博物馆和图书馆里举行。从每年1月中旬至6月平均每周都有一场免费音乐会。

古董展览会（fiera antiquaria）在每月的第一个周日和之前的周六接管大广场。最昂贵的东西摆在瓦萨里凉廊边，要找价格较便宜的东西，你需要沿广场向下走并在小巷里搜索。

坟墓（在《亚当的死亡》下面，左侧）长出的树建一座桥；来访的示巴女王下跪，以感应神树，然后（在右边）将她的预言告诉所罗门：相同的木头将被用于在十字架上钉死一个男人；随后，所罗门下令将横梁埋葬（后墙，中右）；君士坦丁大帝（后墙，下右）在十字架标记下产生了一个胜利的幻想；君士坦丁大帝击败了对手马特森提乌斯（右下墙）；在拷打之下，利未人犹大（后墙，中左）向君士坦丁的母亲圣赫勒拿暴露了埋在各各的的十字架的位置，之后这些十字架被挖了出来（中左墙）；因为使一个人复活，真十字架被认出；赫拉克利乌斯皇帝击败了偷走十字架的波斯国王科斯罗伊斯，并把十字架还给了耶路撒冷（左上墙）。

圣玛利亚教堂（Pieve di Santa Maria）

Corso Italia・每天：5月至9月9:00~13:00、15:00~19:00，10月至次年4月9:00~12:00、15:00~18:00

在大道的尽头坐落着托斯卡纳最精美的罗马式建筑物之一，12世纪建造的**圣玛利亚教堂**。其有列拱的正立面被精心制作，透露着简朴的气息；与众不同地对着一个相当狭窄的街道而不是城镇的主广场。教堂始建于12世纪初，入口上的月份雕刻特别逼真。当地人称为“百洞之塔”，在14世纪它增加了钟楼。白垩灰色的教堂内部最古老的部分是凸起的圣殿，在那里，祭坛装饰是彼得·洛伦泽蒂的《圣母和圣徒》（Moadonna and Saints）三联画屏，于1320年绘制。在远远的左边，陪伴马太、施洗约翰和福音传道者的陌生圣徒是圣多纳图斯，阿雷佐的第二任主教，于304年被杀害。他的遗骨在地下墓室里，装在1346年制作的一尊美丽的金银半身像内。

大广场（Piazza Grande）

在钟楼的另一边，险峻地倾斜着的**大广场**有不同寻常的各式建筑：木质阳台的公寓在东边面对教堂半圆形后殿、巴洛克式法院大厦特里布纳利宫（Palazzo dei Tribunali）和拉伊奇兄弟会宫（Palazzetto della Fraternità dei Laici），后者拥有一个文艺复兴时期的上层和一个哥特式下层。广场北边边缘由瓦萨里拱廊（Loggia di Vasari）形成，现在被餐馆和商店占据，在某些地方还保留着其最初于16世纪建造的石头柜台。

阿雷佐的联票

一张€12的**联票**（biglietto unico）允许你分别进入阿雷佐下列纪念性建筑和博物馆一次，包括：考古博物馆、中世纪博物馆、瓦萨里故居和圣方济各大教堂的德拉·弗朗西斯卡壁画。票可以在这4个景点的任何一个购买，但要记住，联票也不能立即进入圣方济各大教堂。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 7:00~12:30、15:00~18:30・免费

在该镇的最高点耸立着庞大、装饰简洁的**大教堂**。在里面，走过管风琴，是主教奎多・塔尔拉提的坟墓，他在阿雷佐 14 世纪初复苏过程中是其市镇的掌门人。坟墓边有座纪念碑，碑上的浮雕显示了这位军国主义主教的生涯，它由乔托设计。偎依着坟墓右边的小壁画是皮耶罗・德拉・弗朗西斯卡的《抹大拉的玛利亚》（Magdalene），这是他在圣方济各大教堂外在阿雷佐唯一的作品。

圣多明我教堂（San Domenico）

Piazza San Domenico・每天 8:00~19:00・免费

在大教堂以北一个较短的距离，坐落着**圣多明我教堂**，它主要在 13 世纪末建造，并且有一座哥特式钟楼。教堂墙上有破碎的 15、16 世纪壁画，而在高高的圣坛上悬挂着契马布埃的一幅忧伤的《耶稣被钉上十字架》（Crucifix，1260），在这位艺术家大约 20 岁时完成。

乔尔乔・瓦萨里故居（Casa di Giorgio Vasari）

Via XX Settembre 55・周一和周三至周六 9:00~19:00，周日 9:00~13:00・€4 或联票€12

乔尔乔・瓦萨里故居由著名传记作者、建筑师、艺术家乔尔乔・瓦萨里设计，他于 1511 年出生在阿雷佐，跟他的远亲卢卡・西格莱里学习绘画，并成为科西莫一世的总体艺术总监事。勤奋的瓦萨里在他房子的大部分空间都绘制了肖像和神话人物的壁画，这个装饰方案使它成为托斯卡纳最浮华的家庭内饰之一。画中肖像原型包括他的妻子，以夫妻恩爱的缪斯女神的形象出现，在阿波罗室（Chamber of Apollo）内，以及米开朗琪罗和安德里亚・德尔・萨尔托在名誉室（Chamber of Fame）。其他小艺术家的作品四散在故居各处。

中世纪和现代艺术博物馆（Museo d'Arte Medievale e Moderna）

Via S. Lorentino 8・周二至周日 8:30~19:30・€4 或联票€12

15 世纪的布鲁尼—奇奥基宫（Palazzo Bruni-Ciocchi）内现在是**中世纪和现代艺术博物馆**。馆内的收藏品包含当地艺术家的一批油画和来自 13~18 世纪的马略尔卡陶器碎片，展品遍布三个楼层。这里的重点景观是第二层的中世纪和文艺复兴时期油画，由斯皮内洛・阿雷蒂诺、卢卡・西格莱里和巴图鲁莫・德拉・哥塔等人的作品为代表作。此外，该博物馆还有 5 个充满来自德鲁塔、古比奥、法恩扎及意大利其他主要陶瓷生产中心的陶瓷制品的房间。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Viale Margaritone・每天 8:30~19:30・€4，或联票€12

阿雷佐大部分主要景点都在城镇的上部，不过也有例外，那就是**考古博物馆**。它坐落在镇内罗马圆形剧场墙内的一座修道院里面。藏品给人印象深刻，主要因为公元前 1 世纪在这里生产的颜色不可思议的珊瑚花瓶，当时阿雷佐吹玻璃匠人的技术在整个罗马世界都很有名。

圣母感恩教堂（Santa Maria delle Grazie）

Viale Mecenate・每天 8:00~19:00

从城中心向南步行 10 分钟，在 Mecenate 大街尽头，坐落着阿雷佐最优美的教堂——**圣母感恩教堂**。它在圣贝尔纳尔迪诺的鼓动下建造，面对一个微小的被松树包围的草地，旁边是一对拱廊，你可以通过贝奈德托・达・迈亚诺 15 世纪 70 年代建造的一个精巧的柱廊进入。该教堂实质上是一个单一的房间，包含几个座位和帕里・斯皮内洛的一个祭坛装饰，该装饰在圣贝尔纳尔迪诺指导下绘画。而镶有装饰的美丽大理石和陶瓦圣坛，则由安德里亚・德拉・罗比亚创造。

抵达和旅游信息 **阿雷佐**

乘火车 坐落在佛罗伦萨与罗马之间的主线上，阿雷佐是火车服务的一个主要中心。

目的地 阿西西（每天 12 列，1 小时 35 分钟）；卡姆西亚 - 科尔托纳（每小时 1 列，20 分钟）；佛罗伦萨（每小时 1 列，1 小时）；奥维多（每天 7 列，1 小时 20 分钟）；佩鲁贾（每 2 小时 1 列，1 小时 15 分钟）。

乘巴士 进入阿雷佐的所有巴士都在火车站旁边停。

9

目的地 卡斯泰洛城（每天至少12班，1小时30分钟）；科尔托纳（每小时1班，1小时）；桑塞波尔克罗（每天17班，一些经由蒙特尔基，大多数经由安吉亚里；1小时）；锡耶纳（周一至周五每天5班）。

旅游局办事处 办事处分别在市政厅内（Palazzo della Libertà 1；周一至周五11:00~13:00、14:00~16:00，周六和周日11:00~16:00 ☎0575 401 945 Ⓦapt.arezzo.it）和火车站前（Piazza della Repubblia；时间相同）。

住宿

阿雷佐的住处很难找到，特别是在古董展览开幕期间。此外，该镇8月底和9月初必须预订，此时，达雷佐和弦大赛和马上骑士大赛活动相继举行。

Antiche Mura Piaggia di Murello 35 ☎0575 20 410 Ⓦantichemura.info 这个有舒适的6个房间的民宿在一个极好的位置，离大教堂步行仅仅2分钟，木梁天花板和石头墙使它有一个吸引人的乡村感觉。俯瞰内部庭院的房间更安静。早餐在附近一个酒吧里吃。€95

★ **Graziella Patio** Via Cavour 23 ☎0575 401 962 Ⓦhotelpatio.it 这个小的、热情的四星级酒店位于离圣方济各教堂一分钟步行距离。内部装饰格调受英国作家布鲁斯·查特温的旅行启发，而大多数卧室都描绘明亮的异国色彩。你要想得到真正的享受，最好找“Rio Grande”或“Utz”套房。€180

Vogue Hotel Via Guido Monaco 54 ☎0575 24 361 Ⓦvoguehotel.it 这个四星级时髦酒店的公共区看上去有一点破旧，但其26个房间，都有一种传统感觉，已经仔细整修。酒店内部有一个新潮的现代外表，让人耳目一新，因为它不像阿雷佐很多酒店那样在内部塞满了古董。你最好避开价格过高的“Queen”和“Vogue”房，可以选择入住“Trend”房，这种房间宽敞而且价格很公道。€170

餐饮

★ **Antica Osteria L'Agania** Via Mazzini 10 ☎0575 29 381 这是一个非常好且正式的饮食店，有热情的气氛和当地菜（特别强调当令块菌和蘑菇），每人大约花费€25。吸引的客户很多是古董商人。它隔壁的古老酒庄Antica Vineria提供汤、沙拉和奶酪及肉盘。此外，它还有一个忙乱的餐厅里，在哪里你甚至可以以更低的价格买到各种吃的东西。周二至周日12:00~16:00、18:00~23:00

Bacco e Arianna Via Cesalpino 10 ☎0575 299 598 这是一个极好的小酒庄，离圣方济各大教堂非常近。它有极好的食物（菜大约€12~15），是吃一顿快速午餐的理想地方。周一和周四至周日11:00~15:00、19:00~23:00，周三19:00~23:00

Fiaschetteria de' Redi Via de' Redi 10 ☎0575 355 012 这个繁忙的小餐馆，有一系列极好的酒和相当好的简单膳食。每天11:30~15:00、19:00~午夜；冬季周一不营业

Il Gelato Via de' Cenci 24 在意大利大道边的这个意式冰激凌店提供阿雷佐最好的冰激凌，它的特色是pane e nutella口味，那是榛实、巧克力和奶油糕点的一个高热量混合。11:00~午夜，冬季20:00关门；周三、1月和12月不营业

Il Saraceno Via Mazzini 6 ☎0575 27 644 这个家族运营的饮食店于1946年建立，它有好的葡萄酒酒窖和传统的阿雷蒂内特色（特别是鸭子），三道菜人均大约€35。此外，它还有好的木灶比萨饼。12:00~15:30、19:00~23:00；周三和1月的两周不营业

Miseria e Nobiltà Via Piaggia di S. Bartolomeo 2 ☎0575 21 245 这个时髦（但不贵）的地方是镇内最好也最繁忙的餐馆之一，它有迷人的、创造性的意大利菜单和中世纪拱状餐厅。周二18:00~次日0:30，周三至周日12:30~14:30、18:00~次日0:30

阿雷佐以东：皮耶罗小径（East of Arezzo: Piero Trail）

阿雷佐是意大利最有益的艺术线路之一——**皮耶罗·德拉·弗朗西斯卡小径**的跳板，它在该城东部延伸到**蒙特尔基**和**桑塞波尔克罗**（这位艺术家出生的地方），并继续穿过乌尔比诺到里米尼。阿雷佐与桑塞波尔克罗之间没有**火车**线路，但SITA **巴士**公司每天在两个城镇之间运营20班车。这些巴士的大多数继续到卡斯泰洛城，从那里乘火车到佩鲁贾，而有5班在方便的时间在蒙特尔基停留下来进行参观。

《分娩圣母》（Madonna del Parto）

每天：4月至10月9:00~13:00、14:00~19:00，11月至次年3月17:00关闭・€3.5

蒙特尔基（Monterchi）作为**圣母之门**（Madonna del Parto）所在地而著名，它现在是一个永久**展览**的焦点，该展览描述壁画修复的技术细节，并展示在阿雷佐的圣方济各大教堂的

一套壁画修复的技术细节。怀孕的圣母玛利亚的肖像，例证了肉体诞生的神秘，在 14 世纪 30 年代的某个时间，怀孕圣母的形象开始在托斯卡纳艺术品中出现。其中的典型代表，就是这里的皮耶罗的壮丽壁画，在大约 1467 年创作，是对该画派最后的补充之一。该图画还是一个被崇拜的对象，在当地怀孕妇女来向圣母玛利亚祈祷时，博物馆会清场。有趣的是，怀孕的游客可以免费进入。

市立博物馆（Museo Civico）

Via Niccolo Aggiunti 65・每天：6 月 15 日至 9 月 15 日 9:30~13:30、14:30~19:00；其余时间 9:30~13:00、14:30~18:00・€ 8

桑塞波尔克罗（Sansepoloro）在阿雷佐东北 40 千米处，是皮耶罗・德拉・弗朗西斯卡在 15 世纪初出生的地方，也是他一生的大部分时间生活的地方。**市立博物馆**收藏了一批相当多的画作，包括蓬托莫和桑蒂・迪・提托的作品，但主要吸引人的作品是德拉・弗朗西斯卡的《复活》（Resurrection）。它于 15 世纪 50 年代为邻近的市政厅所画并在 16 世纪迁到这里，是针对耶稣复活事件创作的最使人深深感动的肖像之一。在博物馆其他地方，有德拉・弗朗西斯卡的一个早期杰作——《怜悯圣母》（Madonna della Misericordia）三联画屏，是其作品优美庄重的一个缩影。

住宿和餐饮　　桑塞波尔克罗

Da Ventura Via Niccolò Aggiunti 30 ☎ 0575 742 560 🌐 albergodaventura.it 这是一个就餐的好地方，由一个家族运营，价格适中。它还有便宜的住处在楼上，但房间不如 La Locanda del Giglio 的好。周日晚上和周一餐馆不营业。€70

★ **La Locanda del Giglio** Via Pacioli 60 ☎ 0575 742 033 🌐 ristorantefiorentino.it 这个民宿是在桑塞波尔克罗住宿的最好地方，它有 4 个简单装修，构成独立套房的房间，就在镇中心。在相同建筑里，还有一个极好而价格也好的餐馆，而 Fiorentino（周三不营业）也由相同的业主经营。需要注意的是，邻接的 Fiorentino 酒店是一个完全单独的买卖。€85

科尔托纳（Cortona）

从阿雷佐向南旅行，就进入了**瓦尔蒂扎纳**地区。在这里，你可以发现过去的沼泽地已经被人们改造成为繁荣的农业土地。从山谷低处出发，沿着一条 5 千米的路向上，曲折穿过葡萄树和橄榄树阶地，到达古老的山城**科尔托纳**。它的高度可以俯瞰一片巨大的范围，望到瓦尔蒂扎纳向西伸展，而特拉西梅诺湖在南边低矮的小山上可见。科尔托纳陡峭的街道很少见到现代建筑，因为空间限制已经把几乎所有后来的发展都限制到低处的郊区卡姆西亚（Camucia），那里也是接驳道路开始的地方。

即使不是为了其纪念性建筑和艺术珍品，瓦尔蒂扎纳也是一个休息的好地方，这里有相当好的酒店和极好的餐馆。然而，最近几年，科尔托纳的旅游交通已经显著增加，在作家弗朗西丝・梅斯的小说《托斯卡纳艳阳下》和《美丽的托斯卡纳》的诱惑下，人们蜂拥而来。而每年 7 月底到 8 月初，该镇挤满了来参加**托斯卡纳太阳节**（Festival del Sole）的听众，这是一个艺术狂欢活动（主要是古典音乐）。

科尔托纳伊特鲁里亚学院博物馆（MAEC）

Piazza Signorelli・4 月至 10 月每天 10:00~19:00，11 月至次年 3 月周二至周日 10:00~17:00・€ 8，或与教区博物馆联票€ 10・🌐 cortonamaec.org

你从巴士终点站**加里波第广场**（Piazza Garibaldi）出发，经过 Nazionale 大街——镇内唯一一条水平街道，就可以来到**共和广场**（Piazza della Repubblica），广场的对面就是市政厅（Piazza Garibaldi）市政厅后面是**西格莱里广场**（Piazza Signorelli）得名于卢卡・西格莱里（1441~1523）——科尔托纳最著名的儿子。在市政厅后面，是**科尔托纳伊特鲁里亚学院博物馆**（MAEC）所在地。在底层，展示了科尔托纳从最早的有记录的部落到罗马时代的发展，伊特鲁里亚珠宝的一些壮观展品同样吸引人。楼上有更多伊特鲁里亚文物被展出，最显著的是一个来自公元前 4 世纪的青铜灯，为了表示敬意人们将它放在一个单间内。伊特鲁里亚和之后时期的青铜小雕像充满了主大厅中间的一路框箱，周围是一些相当普通的画作。

9

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 8:00~12:30、15:00~18:30

西格莱里广场与大教堂广场连接，**大教堂**稳稳地坐落在那里，面临着城墙。大教堂的内部风格有点冷淡，但有一幅彼得罗・达・科尔托纳的《基督诞生》（Nativity）在左边第三个圣坛上，而一幅可能由安德里亚・德尔・萨尔托绘制的《圣母升天》（Assumption）在高高的圣坛左边。

教区博物馆（Museo Diocesano）

Piazza del Duomo・4 月至 10 月每天 10:00~19:00，11 月至次年 3 月周二至周日 10:00~17:00・€ 5，或与 MAEC 联票€ 10

以前面对大教堂的教堂现在成为**教区博物馆**的一部分，里面有一批微小但高品质的文艺复兴时期艺术品加一座精美的罗马石棺，雕刻有战斗的半人马。博物馆内有很强的卢卡・西格莱里的创作特色，然而，这面只有两个作品：《悲叹》（Lamentation，1502）和《众门徒的圣餐仪式》（The Communion of the Apostles，1512），可以明确是他的创作。来自萨塞塔、巴图鲁奥・德拉・哥塔和彼得・洛伦泽蒂的油画也被展出在这里，但没有一个比得上安杰利科修士的作品，以一幅《圣母子和圣徒》（Madonna, Child and Saints）和优美的《天使报喜》（Annunciation）为代表。这两幅画在他以科尔托纳的圣明我教堂为基地时所画。

圣方济各教堂（San Francesco）

Via Berrettini・每天 9:00~18:45

为全面领略科尔托纳，你应该从共和广场出发走上 Santucci 大街，然后沿 Berrettini 大街攀登，在接近街的尽头的地方坐落着古老的**圣方济各教堂**。该教堂由圣方济各的门徒埃利斯兄弟设计，这是在方济各死后在阿西西外建造的第一所圣方济会教堂。教堂内容纳一个拜占庭式象牙圣骨匣，据说收藏了真十字架的一部分，它摆放在高高的圣坛上，埃利斯兄弟埋葬在它后面。圣坛左边陈列着各种各样的东西，被认为曾经属于圣方济名。而在第三个圣坛上在正殿左边悬挂着一幅彼得罗・贝雷蒂尼的《天使报喜》，街道以该画家的名字命名，该画家又名彼得罗・达・科尔托纳。

圣尼科洛教堂（San Niccolò）

Piazza Pescaia・周五 15:30~18:30，周六和周日 11:00~13:00、15:30~18:30・预期最少€ 1 捐款

西格莱里的另一幅作品将在**圣尼科洛教堂**内被发现，该教堂是一个不坚固的小建筑，有一个精巧的柱廊和一个精美的木质天花板，因为年久失修而略有下垂。西格莱里在高高的祭坛两边都画了装饰图案：一幅特有的倾斜的《埋葬基督》（Entombment）在前面，而一幅《圣母与圣徒》（Madonna and Saints）在后面；通过一个灵巧的水利系统可使图画旋转离开墙面。圣器收藏室的管理人员会为游客进行示范。

圣玛格利塔教堂（Santa Margherita）

Piazza Santa Margherita・每天：夏季 8:00~12:00、15:00~19:00，冬季 9:00~12:00、15:00~18:00

小镇的顶点附近坐落着**圣玛格利塔教堂**，那是该镇守护神科尔托纳的圣玛格丽塔长眠的地方。她的坟墓上有大理石天使举着她的石棺的盖子，在 14 世纪中叶建造，并且现在被安放在高坛左边的墙上，而她的遗体就在高坛后面的一个玻璃棺材里展览。

抵达和旅游信息 — 科尔托纳

乘火车 从阿雷佐出发的慢车停靠卡姆西亚—科尔托纳站，从那里出发，一列往返车（大约每 30 分钟一次）用 10 分钟向上运行到老镇。佛罗伦萨—罗马火车停靠 Terontola，南边 10 千米，也由大约每小时一列的往返车服务（25 分钟到科尔托纳的加里波第广场）；如果你从翁布里亚接近，那么，Terontola 就是你要下车的站。

乘巴士 科尔托纳与阿雷佐之间有每小时一班的 LFI 巴士，用时 50 分钟。

自驾车 中心对几乎所有交通都关闭，因此，如果你驾车，应利用外围的免费停车场之一。

旅游局办事处 在 Casali 宫内（Piazza Signorelli 9；周一至周五 9:00~12:30，加周二和周四 15:00~17:30 ☎ 0575 637 269 Ⓦ cortonaweb.net）。旅游局办事处占据容纳 MAEC 的建筑的部分，并有就整个瓦尔蒂扎纳以及科尔托纳本身的信息介绍。

住宿

Italia Via Ghibellina 5 ⓣ 0575 630 254 ⓦ hotelitaliacortona.com 这是一个便宜的三星级酒店，占据一所翻新的15世纪房子，离共和广场非常近，有26个房间和一个全景早餐露台。€130

Ostello San Marco Via G. Maffei 57 ⓣ 0575 601 765 ⓦ cortonahostel.com 这个干净而宽敞的8床位青年旅舍设在镇中心一个老修道院里，从它的宿舍可以看到奇异的风景。开门时间为3月中旬至10月中旬；接待为每天7:00~10:00、15:30~午夜。提供双人间和家庭房间（每人€25）。宿舍€17

San Michele Via Guelfa 15 ⓣ 0575 604 348 ⓦ hotelsanmichele.net 这是最奢侈的中央选择，这个拥有43个房间的美观的四星级酒店，由一个不规则的中世纪别墅改造而来。它的房间很大，套房虽然贵得多，但也很值得，特别是214号，因为从其私人露台可以观赏绝妙的风景。€150

★ **Villa Marsili** Via Cesare Battisti 13 ⓣ 0575 605 252 ⓦ villamarsili.net 从加里波第广场下坡，走一个短的距离，这个友好的四星级酒店占据了一所18世纪别墅。那里有优美的用古董装饰的房间，大多数房间可欣赏瓦尔蒂扎纳的适于摄影的风景。它的早餐极好，而富有创新的格调、免费品尝开胃酒和正餐后的杏仁饼干（cantuccini）是这里附加的享受。€140

餐饮

★ **Dardano** Via Dardano 24 ⓣ 0575 601 944 这个极好、优雅也不贵的饮食店在大多数夜里都被人群挤得满满的。它有吸引人的当地菜单，是吃一顿丰盛饭菜的好地方，随后可以品尝家庭digestivo（餐后酒），由月桂树叶制作。12:00~14:45、19:00~22:00；周三不营业

Fufluns Via Ghibellina 1-3 ⓣ 0575 604 140 这里提供托斯卡纳菜的完全菜单，不过，这个宽敞而忙乱的地方由于其丰盛的比萨饼而出名。周末建议预订。12:00~14:30、19:15~22:30；周二不营业

La Bucaccia Via Ghibellina 17 ⓣ 0575 606 039 ⓦ labucaccia.it 夫妻组合管理着这个优雅的餐馆，它有一个有美感的石头墙餐厅和500瓶葡萄酒的酒窖。业主中丈夫是一位有证书的奶酪专家，妻子是厨师，而女儿是斟酒服务员。在这里，你花€40便可以吃得非常好。夏季每天12:00~16:00、19:00~23:30；冬季周一不营业

Osteria del Teatro Via Maffei 5 ⓣ 0575 630 556 ⓦ osteria-del-teatro.it 这个餐馆占据一个不规则的老大厦整个底层，是一个和蔼而繁忙（有时疯狂）的地方，特色菜是一个肉类菜单加上美味的自制意大利面。这里的菜份量很大而价格非常公道，账单每人大约要花€35。12:00~14:30、19:00~22:00；周三和11月的三周不营业

Route Via Nazionale 78 ⓣ 0575 627 27 这个自称“音乐吧”的地方周末有DJ表演，因此吸引着镇内最年轻的人群。它也做食物，但使它受欢迎的不是这些小吃而是音乐。11:00~次日2:00；冬季周一不营业





翁布里亚区



皮亚诺格兰德城

翁布里亚区 Umbria

风景如画的翁布里亚被誉为“意大利的绿色心脏”，虽然有很多的游客，这里依然保留了大片未经破坏的丘陵、森林、溪流和山谷，还有不少田园诗般的乡村小镇。每个小镇都有自己的特色，收藏着各种艺术和建筑珍宝，绝不亚于那些有名的大城市。往东部走，地势开始变得崎岖，但是没有什么比瓦尼瑞纳的跌宕起伏和西比里尼山国家公园的高山风光更美的了。

翁布里亚这个名字是由罗马人所取，原指神秘的**翁布利人**——意大利最早的居民，曾经统治现在的托斯卡纳和马尔凯。虽然考古学上没有充分的证据，但是他们的影响力似乎主要集中在台伯河东部。越往西，城镇风格就越加黑暗和阴沉——如佩鲁贾和奥尔维这些由伊特鲁里亚人建立的城市，他们的崛起迫使翁布利人退往东部山区。罗马人的统治最终被定性为所谓的野蛮人入侵。因为翁布利人被赶往易守难攻的山区，于是罗马人采取让独立的城池之间进行血腥斗争的方式，并持续了整个中世纪。受长期战事所累，大多数城镇最终划归罗马教皇统治之下，并进入持续的经济和文化停滞期，直到最近情况才有所改观。

从历史上看，翁布里亚区最有名的是几位圣人的出生地。其中，以**圣本笃**和**阿西西的圣方济各**最为著名，作为宗教传统，他们为翁布里亚赢得了翁布里亚圣地、神秘的翁布里亚及圣徒之地等称号。景观本身也为它增添不少神秘色彩。即使只是一次短暂的旅行，你也绝不能错过翁布里亚的奇特夜景，仿佛一团团发光的薄雾悬挂在山上。

作为一个多年的偏远落后地区，翁布里亚近年来已经开始大力发展这些独具特色之处。国外资本收购农村产权的速度和 30 年前的托斯卡纳一样迅速。不过这些外来者并没有阻止这个地区重新寻回对个性和青春活力的追求，同时也没有影响他们的艺术创新。这一切让翁布里亚成为意大利发展最快的文化中心之一。

绝大多数的游客都会前往**佩鲁贾**、**阿西西**或者**奥尔维耶托**；阿西西因其圣方济各大教堂

当地美食和美酒

因为地处内陆，多山的翁布里亚主要依赖于手工主食——意大利面和烤肉——这些食物在过去的人们看来是十分简单和普通的。该地区也是除了皮埃蒙特区以外唯一能找到大量**松露**的地方，尤其是在翁布里亚的东部。当地人用自己的方式把松露烹饪在鸡蛋、意大利面、鱼和肉中。为了防止过分采摘，该地区对松露的价格做了限定。

肉类在翁布里亚的饮食中扮演着主导地位——尤其是**羊肉和猪肉**，它们被加工成火腿、香肠、意大利腊肠等，而最著名的是**烤乳猪**——将整只乳猪塞满迷迭香或鼠尾草，然后放在烤架上烤。**野味**也会出现在一些菜单中，最常见的是鸽子、野鸡和珍珠鸡。因为远离海岸，**鱼肉**的选择有限，不过在内拉河和克利通诺河里能抓到鳟鱼，而皮耶迪卢科湖和特拉西梅诺湖里有鳗鱼、狗鱼、丁鲷和乌鱼。**蔬菜**包括来自卡斯特鲁奇的小扁豆，来自特拉西梅诺湖的豆子以及特莱维附近的芹菜和刺菜蓟。翁布里亚的**橄榄油**虽然不及图斯卡尼橄榄油的名气大，但是品质确实一流——90% 都是特纯的——尤其是特莱维和斯佩罗的产品。

说到甜点，佩鲁贾的**巧克力**和蛋糕非常有名。**奶酪**的生产面临着标准化的问题，不过诺尔恰和古比奥附近的山里依旧存活着一些规模较小的生产商。

以前，翁布里亚享誉海外的就是新鲜的干白**葡萄酒**。奥尔维耶托牌曾经是一种中等甜度的葡萄酒，现在重新变为干型。葡萄酒备受奥尔维大教堂的艺术家和建筑家们喜爱：路加·西诺雷利每年都会按合同订购 1000 升。近几年，奥尔维耶托葡萄酒在意大利国内市场的领导地位已经受到另一种酒的威胁——格莱切多（Grechetto），一种廉价品质却不低的葡萄酒。这种葡萄酒在该地区内有大量的生产商。翁布里亚对葡萄酒品质的要求也体现在小型生产商的数量不断增加，其中很多开始跟随翁布里亚葡萄栽培法的先驱者之一——乔治·伦盖洛提（任何酒和他沾上关系就是可靠的），而在优秀的红葡萄酒中，比较有名的是 DOCG 等级的 Torgiano Rosso Riserva 和 Sagrantino di Montefalco。翁布里亚有四个**葡萄酒主产区**（strade del vino）:Strada del Sagrantino，在蒙特法尔科附近；Strada dei Vini del Cantico，在托迪、佩鲁贾、托尔贾诺、斯佩罗和阿西西之间；Strada del Vino Colli del Trasimeno；Strada dei Vini Etrusco-Romano，位于特尔尼省。



奥尔维耶托大教堂的正立面

旅游重点

❶ **翁布里亚国家美术馆** 收藏有全区最漂亮、数量最多的中世纪和文艺复兴时期的翁布里亚画作。见 p.584

❷ **古比奥** 这里有最迷人的中世纪山镇，没有阿西西的喧嚣和商业化氛围。见 p.592

❸ **圣方济各大教堂** 著名传教士圣方济各埋葬于此。这是意大利最伟大的建筑之一，内有乔托和西蒙·马丁尼创作的壁画。见 p.595

❹ **斯佩罗山谷** 由该区最著名的四个村庄组成：斯佩罗、贝瓦尼亚、特莱维和蒙特法尔科。见 p.602~605

❺ **圣方济各博物馆，蒙特法尔科** 翁布里亚最好的小型画廊之一，收藏有贝诺佐·戈佐利创作的一套重要周期壁画。见 p.605

❻ **瓦尼瑞纳** 一个群山环绕的青翠山谷，景色秀丽，山间点缀着村庄。见 p.612

❼ **大教堂，奥尔维耶托** 可以和米兰及锡耶纳的大教堂相媲美，拥有壮丽的外观和路加·西诺雷利创作的宏伟周期壁画。见 p.616

这些旅游重点在 p.580 的地图上都已标注

里乔托所作的精美壁画而闻名，而奥尔维耶托的大教堂是全意大利最大的哥特式教堂之一。如果你想了解该地区更深层的特色，最好把精力集中在那些相对来说不是那么知名的地方，像是**托迪**和**古比奥**，它们被评为意大利最完整的中世纪中心，而**斯佩罗**则是一个典型的翁布里亚式小镇。虽然翁布里亚还有不少吸引人的风景区（特尔尼和台伯河谷的工厂是最大的污点），但是有几个地区要特别介绍：主要是多山的**瓦尼瑞纳**、**皮亚诺格兰德**和**特拉西梅诺湖**，其中特拉西梅诺湖是意大利半岛上最大的湖泊，为人们提供了极佳的游泳和水上运动场所。



周边交通 **翁布里亚区**

在翁布里亚乘公共交通工具出行完全没问题。主要旅游景点之间的距离都很短，另外区内还有便利的铁路，也有火车直达佛罗伦萨和罗马。相关旅游信息，请登录 ⓦ umbriamobilita.it.

佩鲁贾（Perugia）

省会城市佩鲁贾最适合作为翁布里亚之行的起点。作为一座繁华的大学城，这里的巧克力和爵士音乐节非常有名。佩鲁贾的景点绝对值得你花费至少一天的时间，如果你还想游览周边地区，把这里作为扎营地也是不错的：它拥有大城市规模的便利设施，而且有火车通往所有的主要景点，另外还有新建的高速公路和辐射面广范的公交网络。整个市中心都围绕着一条主街**万努奇大道**（Corso Vannucci）——以该市最有名的艺术家彼埃特罗・万努奇的名字命名——展开，街边散布着热闹的咖啡店。这条街是意大利客流量最大的街道之一，每天从早到晚，挤满了游客、学生和时尚人士。

卡尔杜利花园（Giardini Carducci）

意大利广场（Piazza Italia）上，巴士站有自动扶梯直接延伸至广场。就在南边，有一座面积虽小却保存完好的**卡尔杜利**花园，情侣们在这里搂抱亲吻。在这里，你最能体会为什么亨利・詹姆斯会把佩鲁贾称作"拥有无限风光的小城市"。当冬日清晨的薄雾散去后，你会看到半个翁布里亚都呈现在你眼前，还能眺望远处的托斯卡纳群山。每月的最后一个周末，广场和花园里会举办**古董市集**。

圣洛伦佐大教堂（Cathedral of San Lorenzo）

Piazza IV Novembre・7:30–12:30、16:00–19:00・免费

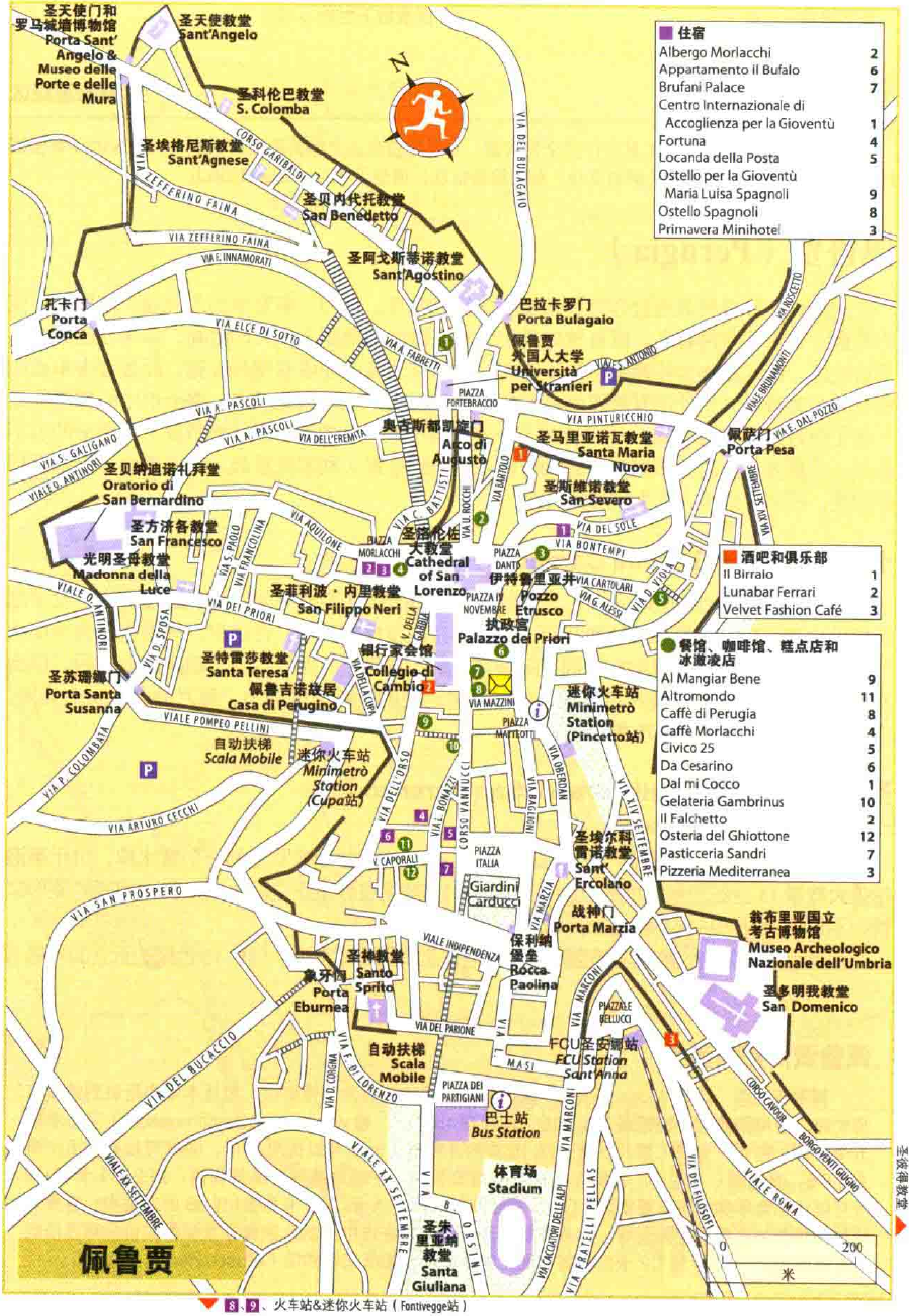
庄严辽阔的**十一月四日广场**（Piazza IV Novembre）曾经是罗马的一个蓄水库，位于**圣洛伦佐大教堂** 15 世纪时未完成的立面背后。人们起初想在教室正立面上铺上粉白相间的菱形装饰，不过这个设想从未实现——只是在门周围试验了一下。

虽然巴洛克风格的**教堂**内部空间很大，但是艺术品却非常少，与其 15 世纪的正立面非常不

佩鲁贾博物馆通卡

博物馆通票（Città Museo Pass）适用于佩鲁贾所有的大型博物馆，包括本章中所讲到的所有博物馆。使用**佩鲁贾博物馆通卡**（€ 10；有效期 48 小时 ⓦ www.perugiacittamuseo.it）可以参观五个景点，包含一张成人票和一张未满 18 岁的儿童票。学生可以使用 U 卡，同样可以参观五个景点（€ 6；有效期一个月）。如果你打算在佩鲁贾长住，并有意参观各类博物馆，那么 C1 卡和 C2 卡可以让你全年参观所有博物馆；C1 卡为售价€ 20 的个人卡，C2 卡为售价€ 35 的家庭卡。各景点均提供免费的音频和视频向导，此外博物馆通卡还可以在市中心的几家餐厅享受折扣价。可在所到景点处购卡——CI 卡和 C2 卡只在翁布里亚国家美术馆和画笔博物馆（Museo Penna）有售。

搭。虽说如此，还是有好奇的人想看一看究竟圣母的“结婚戒指”是什么，据说这个直径 2 厘米的玛瑙石戒指可以根据佩戴者的性格变换颜色。这枚戒指保存在礼拜堂的一个沉重的金属网格内，一进门就能看到。戒指的外面还套着 15 个盒子，像是俄罗斯套娃一样，每个箱子的钥匙都由不同的人保存着。每年 7 月 30 日，戒指会被拿出来供人参观。教堂的其中一个耳堂里存放着教皇马丁四世的骨灰，这位教皇因为吃了太多的鳝鱼而死去。乌尔班四世的遗体也存放在这里，民间谣传他死于一种看起来像是啤酒的毒药——把砒霜倒进猪油，然后蒸馏而成。



▼ 8、9、火车站&迷你火车站（Fontivegge站）

马焦雷喷泉（Fontana Maggiore）

大教堂外的广场（当地人的主要活动场所）的中心便是**马焦雷喷泉**，设计于13世纪，旨在庆祝把8千米外的山泉水引到城市里来的高架渠修建完成。喷泉是一对父子——尼古拉·皮萨诺和乔凡尼·皮萨诺合作建成的。他们还在两个多边形的水池上雕刻了各种浮雕和浅浮雕，有的描述《旧约》情节，有的讲述经典神话。因为他们在雕刻的时候从不把图案整齐排列，以至于你会想绕着喷泉走一圈看自己是否能发现以前从未注意到的细节。

执政宫（Palazzo dei Priori）

这座精致的哥特式建筑坐落于十一月四日广场上，大教堂对面，同时也被誉为意大利最大的公共宫殿之一。抛开庞大的内部空间不说，它的外观也绝对让人印象深刻——一排排的三叶窗让人联想起以前的罪犯就是在这里被扔出窗外而死。雄伟的哥特门，以及有条不紊的城垛——虽然整体效果让人望而生畏。它真正的美丽源于周围的中世纪建筑群带来的和谐。

诺塔里大厅（Sala dei Notari）

每天9:00~13:00、15:00~19:00；10月~次年6月周一不开放；免费参观

律师们的会议厅——**诺塔里大厅**位于扇形台阶的顶部，因其壁画而著名。这些壁画描绘的画面来自《圣经》《伊索寓言》以及中世纪一些杰出人物的盾形纹章，采用了大量的色彩、花哨的标记和旋涡，虽然没有实质内容但是绝对值得一看。

商品协会（Collegio della Mercanzia）

Corso Vannucci 15 · Ⓣ 075 573 0366 · 3月~10月周二~周六9:00~13:00、14:30~17:30，周日9:00~13:00；11月~次年2月，周二、周四和周五8:00~14:00，周三和周六8:00~16:30，周日9:00~13:00，€1.5，或者与银行家会馆联票€5.50

商品协会离宫殿较远，隐藏在一扇不起眼的门背后。商会的坐席、墙壁和拱顶全部由15世纪的木镶板制成，工艺十分精致。使用木墙来代替普通的壁画并非仅仅出于美观的考虑。木头的价格更为昂贵，以此来展示商会的财富和权力。

银行家会馆（Collegio di Cambio）

Corso Vannucci 25 · Ⓣ T075 572 8599 · 周一~周六9:00~12:30、14:30~17:30，周日9:00~13:00，11月中旬~次年3月周一14:30~17:30不开放 €4.5或商品协会联票€5.5

从商品协会的大门出去，你就可以找到令人印象深刻的**银行家会馆**。中世纪时期，这里是全城的货币交易中心。墙上的精美壁画出自巅峰时期的佩鲁吉诺之手，被誉为该艺术家的经典之作。这些壁画是真正的文艺复兴风格，融合了古代文化和基督教文化。门边的墙上挂着一幅著名但不起眼的佩鲁吉诺的自画像，看起来他像是刚吃完一顿很糟糕的午餐。Giannicola di Paolo——最后一位受到佩鲁吉诺影响的重要翁布里亚画家，于1519年给商品协会右边的小礼拜堂绘制了壁画。

嗜血的中世纪佩鲁贾

中世纪的佩鲁贾显然是个不宜居的地方。"意大利最好战的人，"历史学家西斯蒙第写道，"总是更愿意选择战神，而不是缪斯女神。"那个时候，男人们会组成团队玩一种游戏（为了娱乐）：他们会穿上厚厚的衣服，里面塞满鹿毛，然后带上头盔无情地朝对手扔石头，直到对方大多数人受伤或死亡。大人们还会鼓励小孩子参与游戏的前两个小时，以增强"应用能力和攻击能力"。

1265年，佩鲁贾还诞生了**鞭笞**这种体罚方式，一半的欧洲人都疯狂地鞭打自己，直到该行为被公开定性为异端邪说。除了鞭打自己，他们还会在月光皎洁的晚上到街上呻吟哀嚎、在白色床单上跳舞、一起唱挽歌、一起用人类的骨头敲打。所有的这些都是为世间的罪恶和错误赎罪。然后是臭名昭著的**巴利奥尼家族**，这个中世纪家族的暴政统治了佩鲁贾好几个世代。他们的历史就像是一出中世纪肥皂剧，充满着仇杀、乱伦和大屠杀。

翁布里亚国家美术馆（Galleria Nazionale dell'Umbria）

Corso Vannucci 19 · ☎ 075 586 68410 · 周二至周日 8:30~19:30，售票处 18:30 停止售票；4 月 ~6 月 9:30~19:30。€ 6.5 · 🌐 www.gallerianazionaleumbria.it

翁布里亚国家艺术馆位于宫殿建筑群的楼上（可乘电梯或楼梯），入口连着布满雕刻的门道。作为意大利中部最好、最吸引人的艺术馆之一，在这里你可以领略到翁布里亚的绘画历史，其中有佩鲁吉诺和平图里乔等人的名画，此外还有一两幅托斯卡纳地区的杰作（杜乔、安吉利科修士、彼得・德拉・弗朗西斯卡）。如果你对文艺复兴早期和中期的艺术感兴趣，这里不会让你失望。

伊特鲁里亚井（Pozzo Etrusco）

Piazza Danti 18 · 4 月和 8 月每天 10:00~13:30、14:30~18:00，5~7 月、9 月和 10 月 10:00~13:30、14:30~18:00，其他时间周二 ~ 周日 11:00~13:30、14:30~17:00. € 3，包括参观圣斯维诺教堂 & 罗马城墙博物馆

但丁广场（Piazza Danti）的东边，大教堂的后面就是**伊特鲁里亚井**的入口。它实际上是一个蓄水池，深 36 米，可以容纳 42.4 万升水。但是伊特鲁里亚建造者们精湛的工程技术和工艺让它的价值远不止于此。它为整个伊特鲁里亚城镇供水，如果你仔细观察，会发现右边有阶梯延伸到底部，这是为伊特鲁里亚的水井清理工们准备的。在这里参观非常有趣，尤其是对小孩子来说。游客们可以通过一个中世纪时期的地下通道进入水井内部，然后通过一座晃悠悠的吊桥穿过水井。

圣斯维诺教堂（San Severo）

Piazza Raffaello · 4 月和 8 月每天 10:00~13:30、14:30~18:00；5~7 月，9 月和 10 月时间相同，但周一不开放；其他时间周二 ~ 周日 11:00~13:30、14:30~17:00，€ 3，包括参观伊特鲁里亚井和罗马城墙博物馆

沿着 Sole 大街往东走几分钟就能到达坐落在拉法埃洛广场（Piazza Ratfaello）的**圣斯维诺教堂**，教堂因**拉斐尔**的《圣三一与圣徒》(Holy Trinity and Saints) 而闻名，拉斐尔曾经在翁布里亚待了 5 年左右的时间。据瓦萨里所说，拉斐尔的母亲在他从乌尔比诺被送往翁布里亚时悲恸痛哭。他的母亲死于 1491 年，如果瓦萨里是正确的话，那么拉斐尔仅仅 8 岁就开始当学徒。《圣三一与圣徒》这幅惊世之作创作于拉斐尔 23 岁左右，其创作手法师承自当时刚去世的彼得・德拉・弗朗西斯卡，不过增加了三维特效。其中一些技巧后来被米开朗琪罗应用于西斯廷教堂的天花板壁画上。除了卡斯泰洛城（见 p.590）一家艺术画廊里的条幅，这幅画是唯一一幅留在翁布里亚地区的拉斐尔画作——拿破仑将他的很多画作运往了法国。1521 年拉斐尔去世后，佩鲁吉诺，他昔日的老师完成了《六圣徒》(Six Saints) 的最后 1/3。

执政官大街及其周边（Via dei Priori）

如果你想体验老城的感觉，最适合的便是漫步于大教堂东边和西边的街道，其中最有特色的就是**执政官大街**。执政宫的后面曾经悬挂着一个大铁笼子用来关押小偷，有时候也会关押神职人员。在一些较矮的墙上，你还能看到一些长钉子，以前用来悬挂死刑犯的头颅。

光明圣母教堂（Madonna della Luce）

继续沿着执政官大街往下走，你会在路的北边看到很少开放的**光明圣母教堂**。这个教堂比礼拜堂的规模略大，内有佩鲁吉诺的追随者——G. B. 卡波拉利创作的精美祭坛画。教堂的名字来源于一个故事，话说 1513 年一个年轻的理发师信誓旦旦地说他看到一位圣母站在路边，惊恐地闭着双眼，而且一闭就是 4 天。这件奇事促使人们进行庆祝和游行，并修建了一座新教堂。

圣贝纳迪诺礼拜堂和圣方济各教堂（Oratorio di San Bernardino & San Francesco）

光明圣母教堂不远处，也就是街道快要右转的地方，有一片漂亮的草地，是附近艺术学校的学生们休闲的好去处，同样也是游客们瞻仰由著名雕塑家修建的**圣贝纳迪诺礼拜堂**的最佳选择。1461 年修建的礼拜堂正立面绝对称得上是该市最好的雕刻作品。它的北边就是**圣方济各教堂**。它曾经是一个庞大的建筑，但是几个世纪以来一直遭受地震的损害，所幸集奇怪、混乱和醒目于一身的正立面还依旧挺立着。

大学和奥古斯都凯旋门（The University & Arco di Augusto）

无趣的 A. Pascoli 街从那条著名的，风景如画的高架渠（Acquedotto，一条连通老市中心和城市北区的高处步行道——值得一看）下方穿过，然后穿过大学建筑群，就到了位于 Fortebraccio 广场的**佩鲁贾外国人大学**（Università Italiana per Stranieri）（☎ 075 57 461 ⓦ www.unistrapg.it），意大利最负盛名的留学生学习中心。Fortebraccio 广场旁边的大拱门就是**奥古斯都凯旋门**，它的底座是仅剩的佩鲁贾伊特鲁里亚时期建筑之一。上面的部分是罗马人在公元前 40 年攻占此城时加上的。

圣阿戈斯蒂诺教堂（Sant'Agostino）

Corso Garibaldi · 每天 9:00~13:00、16:00~19:00 · 免费

从大学向北走一分钟就能到达**圣阿戈斯蒂诺教堂**。曾经这里是罗马风格，现在被修补成了巴洛克风格，里面挂满了数不清的标识，告诉游客这里曾经挂着那些被拿破仑军队运往法国的画作。然而，这个教堂并没有完全被毁坏：教堂有一个漂亮的唱诗班席位（可能参考了佩鲁吉诺的某幅画作）；左手边的墙上还残留着一些壁画，让人想象未被破坏之前的教堂是什么样子。教堂的北边是 15 世纪修建的**圣阿戈斯蒂诺礼拜堂**（Oratorio di Sant'Agostino）（参观需要提前预约 ☎ 0755724815），荒唐滑稽地布满金色的石膏小天使。

圣天使教堂（Sant'Angelo）

Corso Garbaldi · 每天 9:00~13:00、15:30~18:30 · 免费

从圣阿戈斯蒂诺教堂出发，沿街走 15 分钟就能到达 15 世纪修建的**圣天使教堂**，坐落在一块三角区域，有一片漂亮的草地和树林——非常适合野餐和午休。以前这里是一个圆形的异教神殿，24 支圆柱就来自之前的建筑。

罗马城墙博物馆（Museo delle Porte e delle Mura Urbiche）

Corso Garibaldi · 4 月和 8 月每天 10:30~13:30、15:00~18:00，5 月 ~7 月，9 月和 10 月周二周日 10:30~13:30、15:00~18:00，11 月 ~ 次年 3 月周二 ~ 周日 11:00~13:00、15:00~17:00 · €3，包括参观伊特鲁里亚井和圣斯维诺教堂 · ☎ 075 41 670

Garibaldi 大道的北端坐落在**罗马城墙博物馆**附近，这个小博物馆有着该市最大的中世纪时期的门。这里展示了这个城市在伊特鲁里亚、中世纪和文艺复兴三个时期的扩张和发展情况。

保利纳堡垒（Rocca Paolina）

Via Marzia · 11 月 ~ 次年 3 月周二 ~ 周日 11:00~13:30、14:30~17:30，5 月 ~7 月、9 月和 10 月周二周日 10:00~13:30、14:30~18:00，4 月和 8 月每天 10:00~13:30、14:30~18:00，免费 · ☎ 075 572 5778 · 也可通过乘坐自动扶梯到达游击队广场的公交站，再从意大利广场西侧进入

在修建连接意大利广场（Piazza Italia）和游击队广场（Piazza dei Partigiani）上的公交站的自动扶梯（Scala mobile）时，人们在卡尔杜利花园的下方发现了**保利纳堡垒**的遗迹，这个庞大的罗马堡垒在统一战争中被佩鲁贾人摧毁，一起被发现的还有一片中世纪街道。该景点现在对外开放，值得推荐的是 Baglioni Sotterranea 大街旁边的中世界房屋和**战神之门**（Porta Marzia），它的历史可以追溯到伊特鲁里亚时期。

圣多明我教堂（San Domenico）

Piazza San Domenico, Corso Cavour · 每天 7:00~ 中午、16:00~19:00 · 免费

从保利纳堡垒出发，沿着 Cavour 大街向东南方向走，你就能见到**圣多明我教堂**，翁布里亚最大的教堂。从外面来看，它似乎荒凉而残旧，但同样以一种大气、忧郁的气质吸引着游客。教堂的内部曾经是罗马风格，但是坍塌于 16 世纪，取而代之的巴洛克风格，空洞而阴冷。和圣阿戈斯蒂诺教堂一样，这里充分展示了曾经的美丽——左边第四个礼拜堂最为明显，由杜乔建造的雕刻拱门被破坏得只剩一下一个娃娃般的圣母像。东十字翼部的祭坛左边是**本笃十一世的陵墓**（tomb of Benedict xl, 1324 年），又一个死于佩鲁贾的教皇，死因是吃了有毒的无花果。这是一座修建讲究、保存完好的陵墓，由当时最杰出的三大雕刻家——

皮萨诺、洛伦伊·马伊塔尼阿诺尔弗·迪·坎比奥——其中的一位所建，但是没人知道到底是谁。这里也有一个不错的唱诗班席位，以及很多令人惊艳的彩绘玻璃窗——除了米兰大教堂，这里的彩绘玻璃窗是全意大利最大的。

翁布里亚国立考古博物馆（Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria）

Convento di San Domenico ☎075 572 141 · 周一 10:00~19:30，周二至周日 8:30~19:30 · €4

圣多明我教堂里面还有一个博物馆，那就是**翁布里亚国立考古博物馆**。在被奥古斯都攻击前，佩鲁贾可是 12 个伊特鲁里亚联盟城市中的巨头，这也正是佩鲁贾拥有最多的伊特鲁里亚收藏品的原因。这个地方绝对值得一看，虽然伊特鲁里亚人总是让人望而生畏，但是这里收藏的绝不只是一些普通的水瓮和殉葬品。尤其引人注目的是 6 世纪的青铜战车、伊特鲁里亚时期时尚又美丽的精美艺术品，以及让人匪夷所思的**贝鲁奇收藏品**（Bellucci Collection）。最后需提及的就是一些经过长年累积的私人护身符：几乎包括任何东西，从寻常的幸运马蹄铁到奇怪的蛇皮和动物标本等。

圣彼得教堂（San Pietro）

Corso Cavour · 每天 8:00~12:30、15:00~18:00 · 免费

修建于 10 世纪的**圣彼得教堂**就在考古博物馆和圣多明我教堂的边上，它有一个火箭形状的钟楼，是佩鲁贾所有教堂中最奇特的。教堂和佩鲁贾外国人大学农学院的一些建筑连接在一起，穿过第一个庭院左边角落的壁画门廊就能找到那个不起眼的入口。很少有教堂有如此豪华的装饰：每一寸可用的空间都覆盖着金色涂层、颜料或是大理石。虽然人们普遍认为它太过奢华，但是在朦胧的烛光中，你还是能感受到它的神圣。教堂所有的木工都非常精细。这里的唱诗班席位被誉为全意大利最好的。此外，这里还有不少佩鲁吉诺、费奥伦佐·迪·洛伦佐等人的作品。

抵达和离开

佩鲁贾

乘飞机 乘飞机的游客将会降落在 Aeroporto Regionale Umbro Sant'Egido 飞机场（☎075592141 🌐airport.umbria.it），离市中心 12 千米。White 公司的迷你巴士会把游客送往意大利广场（票价€4；时长 15 分钟），而 APM 的巴士提供去往阿西西的服务（票价€8）。如果选择出租车，费用在€25 左右。游客也可选择飞往罗马的菲乌米奇诺机场（见 p.97），每天有 3 班直达巴士到达佩鲁贾的巴士站（周日只有 2 班；时长 3 小时 45 分钟；单程票价€14.5）。

乘火车 乘坐区际火车的乘客将会到达位于市中心西南部的 Vittorio Veneto 广场。最好不要选择步行到市中心——在交通繁忙的路上行走是很累的；只需要乘坐 15 分钟的巴士即可（任何到意大利广场或是 Matteotti 广场的车都可以）。同时车站出口向左 50 米处还有轻轨，3 分钟一班，时长 11 分钟。下一站是 Cupa，位于市中心西部，靠近 Priori 大街。最后一站是 Pincetto，正好到达市中心，出来就是 Matteotti 广场。如果你是从托迪或是特尔尼乘坐 FCU（Ferrovie Centrale Umbra）线向南行，或是从卡斯泰洛城或桑塞波尔克罗向北行，会到达更市中心的 Sant'Anna 站，靠近 Partigiani 广场上的巴士总站。

目的地 阿西西（每天 13 列，30 分钟）；卡斯泰洛城（每天 16 列，1 小时 30 分钟）；佛罗伦萨（每天 8 列，2 小时 15 分钟）；福利尼奥（每天 13 列，45 分钟）；圣塞波尔克罗（每天 16 列，1 小时 30 分钟）；斯佩罗（每天 28 列，30 分钟）；特尔尼（每天 9 列，1 小时 40 分钟）；泰龙托拉（每天 16 列，40 分钟）；托迪（每天 10 列，1 小时）。

乘巴士 如果你乘坐巴士，会到达位于 Partigiani 广场的巴士总站。在这里任意走上一个自动扶梯，都会带你到达意大利广场。

目的地 阿斯科利皮切诺（每天 1~4 班，3 小时）；阿西西（每天 7 班，50 分钟~1 小时 20 分钟）；Castiglione del Lago（周一至周六每天 9 班，1 小时 20 分钟）；丘西（周一至周六每天 3 班，1 小时 35 分钟）；佛罗伦萨（每天 1 班，2 小时~2 小时 30 分钟）；福利尼奥（每天 4 班，1 小时 10 分钟）；古比奥（每天 10 班，1 小时 10 分钟）；米兰（一周 3 班，6 小时 50 分钟）；诺尔恰（每天 1 班，2 小时 50 分钟）；奥尔维耶托（每天 2 班，2 小时 25 分钟）；帕西尼亚诺（周一至周六每天 6 班，1 小时 15 分钟）；罗马（每天 5 班，2 小时 30 分钟）；罗马菲乌米奇诺机场（每天 1~3 班，3 小时）；锡耶纳（每天 3~7 班，1 小时 30 分钟）；斯佩罗（周一至周六每天 4 班，55 分钟）；斯波莱托（每天 1~2 班，1 小时 30 分钟）；托迪（每天 6~8 班，1 小时 15 分钟）。

自驾车 鉴于到达该市的所有通道都是上坡路，而且市中心在高峰时期交通非常拥堵，所以你最好把车停在主要的火车站，然后乘坐巴士到达市中心。

另一个选择是把车停在大型停车场——游击队广场是最大、交通也最便利的停车场。或者你也可以把车停在 Pian di Massiano 的免费停车场内，就在市中心的西边，然后乘坐轻轨到达市中心。

旅游信息和周边交通

城市交通 你可以在车站内的报刊亭或是车站外的电话亭购买车票（适用于巴士和轻轨），票价€ 1.5，可以乘坐 70 分钟；你也可以在巴士上补票，多付 50 欧分。24 小时通票€ 5.4，10 天通票€ 12.9。

旅游局 位于 Piazza Matteotti 18（每天 9:00~19:00 ⓣ 075 573 6458 ⓦ turismo.comune.perugia.it）。网站做得非常好，你可以在上面下载地图，还能找到很多有趣的链接。

10

住宿

Albergo Morlacchi Via L. Tiberi 2 ⓣ 075 572 0319 ⓦ hotelmorlacchi.it. 这家地处中心地带的家庭经营酒店的房间非常舒适，铺有木地板，墙上还挂有风格不一的艺术品。房间大小不一，所以最好要求多看几间。早餐另收费。€80

Appartamento il Bufalo Via del Bufalo ⓣ 349 661 3462 ⓦ tourinumbria.org 拥有拱形屋顶、有品位的家具以及 CD 和 DVD 播放机等奢侈品，这个有 2 个卧室的公寓是你们有至少三人同行时的超值选择。要求至少入住 3 晚。€50

Brufani Palace Piazza Italia 12 ⓣ 075 573 2541 ⓦ brufanipalace.com 这家酒店是来佩鲁贾最明智同时也是最奢侈的选择，它正好位于市中心，还有一家同样奢华的餐厅。€325

Centro Internazionale di Accoglienza per la Gioventù Via Bontempi 13 ⓣ 075 572 2880 ⓦ ostellоperugia.it 作为该市最老的学生宿舍之一，这家旅馆的装饰也颇像是一个历史宫殿，离大教堂只有 2 分钟的路程。它的公共区域装饰着壁画，并且一部分房间共享全景阳台。有 100 张床，且有四人、六人和八人间宿舍。登记时间是 15:30~24:00，宵禁时间 3:30。12 月中旬 ~1 月中旬不营业。€16，另加 €2 床铺费。

Fortuna Via Bonazzi 19 ⓣ 075 572 2845 ⓦ Umbriahotels.com 这家位于市中心的三星级酒店实际上是一座修建于 14 世纪的历史建筑，部分房间的天花板上装饰有壁画，另外还有一个屋顶花园，可以一睹这个古老城市的美丽风景。€150

Locanda della Posta Corso Vannucci 97 ⓣ 075 572 8925 ⓦ locandadellaposta.com 如果你想在佩鲁贾住高档酒店，这里绝对是首选：它没有 Brufani 那样华而不实，但是地理位置同样便利，作为一个历史建筑，很多歌德和安徒生的粉丝都曾慕名而来 €170

Ostello per la Gioventù Maria Luisa Spagnoli Via Cortonese 4, Località Pian di Massiano ⓣ 075 5011366 ⓦ umbriahostels.org 这家新开的旅馆离主要的车站很近，还有自己的餐厅。旅馆有 189 张床，且有 33 个四人或六人间。房费包含早餐。全年营业，营业时间为 7:00~24:00。普通房 €16，独立房 €22，家庭房每人 €18

★ **Primavera Minihotel** Via Vincioli 8 ⓣ 075 5721 657 ⓦ primaveraminihotel.it 这家酒店坐落在一个安静的巷子里，提供干净整洁的套房，工作人员非常热情。€100

餐饮

佩鲁贾的学生众多，使得该城市有着不同价位的餐馆，既有市中心的小吃店，也有提供传统翁布里亚菜肴的普通意大利餐馆。当地菜肴的特色就是用野蘑菇松露和野味搭配多汁的家常意大利蛋面。佩鲁贾最热闹的咖啡馆都集中在 Vannucci 大道上。

咖啡店、甜品店和冰激凌店

Caffè di Perugia Via mazzini 10 ⓣ 075 573 1863 这是一家小而温馨的店，室内的精美拱顶源自 13 世纪，室外也有不少餐桌。基本上所有的咖啡种类再加上一份主菜的价格在€ 16 左右。另外这里还有一个酒吧，并供应比萨，非常适合傍晚的时候来坐一坐。每天 8:00~20:00

Caffè Morlacchi piazza morlacchi 8 ⓣ 075 572 1760 这是一家很适合闲逛的店，消费群体主要是学生，晚上偶尔会有现场音乐表演。早餐供应到很晚；周日 16:00 开始营业

Gelateria Gambrinus Via Bonazzi 3 这家冰激凌店门前总是排着长队，经常从店内排到附近的共和国广场，尤其是周日的时候。这里的冰激凌口味多，分量足。4 月至 10 月每天 11:00~ 次日 1:00，11 月至次年 3 月每天 11:00~20:00；1 月不营业

★ **Pasticceria Sandri** Corso Vannucci 32 这家古色古香的咖啡馆有一个非常漂亮的天花板壁画，地理位置也是绝佳，位于市政宫附近的主街上——甜食爱好者们的圣地。周四至周日 8:00~22:00

餐馆

★ **Al Mangiar Bene** Via della luna 21 ⓣ 075 573 1047 这家别致的餐馆坐落在 Vannucci 大道附近，穹顶由砖砌成。这家店非常少有地只提供有

机食物，原材料来自当地农场。食物本身搭配随意：任一意大利面可以和任一酱汁搭配——其中很多搭配在一些高级餐厅里是不允许的。头菜的价格在€6~10之间，而一顿丰富美味的正餐配上葡萄酒的价格大约在€35。周一至周六 12:30~14:45、19:30~23:45

Altromondo Via Caporali 11 ☎075 572 6157 这家拥有砖石拱顶的餐馆供应物美价廉的家常菜，店内空间也很大。头菜的价格€7起，主菜的价格在€10~15之间。你可以试试他们家的意大利宽面配野猪肉、意大利烩饭配紫菊苣或是炖小牛肉（straccetti di vitello）配芝麻菜。周一至周六 12:30~14:30、19:30~23:00

Civico 25 Via della Viola 25 ☎075 571 6376 这家靠近佩鲁贾外国人大学的葡萄酒吧也供应食物。在这里，非常适合点上一杯葡萄酒，然后再来一份意式蒜蓉烤面包配蚕豆、鹰嘴豆或鸡肝酱，这里的套餐也值得推荐。特色菜有意大利团子配鹅肉酱（或者是当季的松露）。到了春天，这家餐馆还会供应一款非常美味的意大利面，配上小蚕豆、猪颈肉火腿和绵羊奶酪。头菜中值得推荐的是用白葡萄酒炖的小牛胫骨。正餐的价格在€25左右。周一至周六正餐时间

Da Cesarino piazza iV novembre 4-5 ☎075 572 8974 这家店位于市中心，是佩鲁贾的一家传统老店，菜肴的价格在€28左右。建议提前预订。周一、周四＆周五至周日 12:30~15:00、19:30~23:00

Dal mi Cocco Corso garibaldi 12 ☎075 573 2511 这家店供应简单而物美价廉的传统食物，包括手工意大利面，菜的种类繁多，价格€13起。这家店总是很火爆，建议提前预订。周二～周日 13:00~15:00、20:30~22:30

Il Falchetto Via Bartolo 20, just off piazza danti ☎075 573 1775 这是一家值得信赖的好店，气氛随和，内部装修为中世纪风格，供应传统美食，例如野猪肉和玉米粥配鹿肉（€12.5）等。周二至周日 12:30~15:00、19:30~23:00

Osteria del Ghiottone Via Caporali 12 ☎075 5727 788 这家袖珍小馆内部饰有各种各样的古董，如农耕用具和一个装满了酒塞的手提箱，为人们用餐创造了非常舒适的氛围。食物是绝对的翁布里亚风格，采用古老的食谱，还使用手工意大利面。主菜（€8~15）包括菊苣炖野猪肉，而且烹饪所用的橄榄油都是来自餐馆主人位于特莱维附近的农场。12:00~15:00、19:00~22:30；周四不营业

Pizzeria Mediterranea piazza piccinino 11 ☎075 5721 322 这里供应的比萨简单而美味，是用木炭火烤制而成的。用餐地是几间砖石穹顶的屋子，离伊特鲁里亚井的入口只有几步的距离。比萨有28种口味（€3.7起），其中包括深受小孩子们喜欢的巧克力披萨。每天 12:30~14:30、19:30~23:00

酒吧和俱乐部

Il Birraio Via delle prome 18 ☎075 572 5932 这个奇特而现代化的酒吧主营啤酒，入口处摆满了本地酿酒商的铜质酒桶和酒缸。周四至周日 17:00~次日 2:00

Luna bar Ferrari Via scura 6 ☎075 572 2966 这家位于Vannucci大道旁的时髦酒吧吸引了不少时髦人士。这里灯光闪烁，还能在开胃酒时段（18:00~21:00）享受到酒和免费的美味零食。这里甚至还有一间吸烟室——在意大利酒吧中可不多见。周四至周六有现场DJ。周二至周日 7:00~次日 2:00，8月每天都营业

Velvet Fashion Café Viale roma 20 ☎075 572 1321 Ⓦvelvetfashioncafe.com 这里是佩鲁贾最重要的俱乐部，供应快捷晚餐饮酒，偶尔还会有现场音乐表演。21:00~深夜；冬季和夏季的周一至周三不营业

特拉西梅诺湖（Lago Trasimeno）

佩鲁贾周边最吸引人的景点——它的周围基本上都很荒凉——就是**特拉西梅诺湖**，是远

佩鲁贾的节日

夏天，该市的主要文化节日是**翁布里亚爵士音乐节**（Umbria Jazz），也是意大利最重要的爵士乐盛会。这场持续10天的盛会于每年7月上旬至下旬举办，届时会邀请爵士乐的一些顶级大腕参加，在全市范围内进行表演。明星大腕的演唱会门票价格可能会比较夸张，但是一般的票价都是€15起。十一月四日广场和卡尔杜利花园还会有免费的演出。想要参加，最好提前在Ⓦumbriajazz.com预订。到了9月中旬，该市会举办**翁布里亚音乐节**（Sagra Musicale Umbra）（Ⓦperugiamusicaclassica.com），这是意大利历史最悠久的音乐节之一，其间会有宗教管弦乐队和唱诗班演出。到了10月，**欧洲巧克力节**（Eurochocolate）（Ⓦeurochocolate.perugia.it）拉开帷幕，这个大型的活动以讲座、品尝会和展览等形式展开，庆祝全世界最受欢迎的甜点——同时也是佩鲁贾最著名的出口商品。

离城市喧嚣的理想之选。如果你想游泳、冲浪或是划船，这个地方就更加值得一去。特拉西梅诺湖离佩鲁贾大约 30 千米，坐巴士方便到达。虽然这个湖看起来不是很大，但它是意大利半岛上最大的湖泊。最深的地方不过 7 米，所以夏天泡在湖里像是在洗热水澡。

该湖和北边被森林覆盖的群山完美地结合在一起，是翁布里亚地区一道亮丽的风景线。微妙的光线和平静的湖水相交错，营造出一种奇幻的色彩。不过若是在多云天气或是狂风暴雨的时候来到这个地方，人的心情也会变得忧郁起来。尽量不要去北岸，如果你想追寻宁静平和，最好前往马焦内（Magione）和卡斯提里欧尼（Castiglione）南边的湖岸。

帕西尼亚诺和波尔韦塞岛（Passignano & Isola Polvese）

佩鲁贾和特隆托拉（Terontola）每天有 6 班巴士和每小时一班的火车前往帕西尼亚诺。这里每天都有渡船前往这个湖中岛，湖东岸的圣费利西亚诺（San Feliciano）每天有 10 班船前往帕西尼亚诺

这个新建的小镇沿着湖北岸一字排开，具有中世纪的色彩，是特拉西梅诺湖最方便到达的地方。到了夏季，这里的交通会比较拥堵，但是到了晚上，各种各样的酒吧迪斯科舞厅和海鲜餐馆开始营业，整个地方就变得鲜活起来。不过，最吸引人的是乘坐渡船前往基本上未经开发的波尔韦塞岛，然后在那里住一晚。

住宿

波尔韦塞岛

Fattoria Il poggio ☎ 075 965 9550 Ⓦ fattoriaisolapolvese.com 这家青年旅舍可以看到美丽湖景，近年刚重新翻修了所有的房间：四人宿舍、六人宿舍、普通房间和迷你套房。餐厅的食材直接来源于自家的花园，供应三餐，价格在€ 12 左右。这里深受学生的欢迎——尤其是4月和5月的工作日，所以如果你喜欢安静，最好避开这段时间前来。此外，这里还提供一些周末活动：瑜伽、灵气疗法以及和渔民一起捕鱼等，详情请登录网站查询。双人房 €56，套房 €80。

郎世宁湖镇（Castiglione del Lago）

郎世宁湖镇是特拉西梅诺湖最迷人的小镇，坐落于湖边突出的一块狭长高低之上，和湖岸遥相呼应。这座小镇绝对有足够的魅力让你想逗留几天，如果你想在海滩上露宿（不过要注意安全），可能就要多待几天了。

抵达和旅游信息

郎世宁湖镇

乘火车 从丘西和泰龙托拉出发有慢车到达郎世宁湖镇；如果你是从阿雷佐或是佩鲁贾出发，建议在泰龙托拉上车。

目的地 佛罗伦萨（每天 11 列，历时 1 小时 50 分钟）；罗马（每天 9 列，历时 2 小时 5 分钟）

乘巴士 从佩鲁贾出发，每天有八九班巴士前往该地。

旅游局 位于 Piazza Mazzini 10（4 月至 9 月周一至周六 8:30~13:00、15:30~19:00，周日 9:00~13:00、16:00~19:00；10 月 ~ 次年 3 月的周日不工作 ☎ 075 965 2484 Ⓦ lagotrasimeno.net）。

住宿

Aganoor Via Vittorio emanuele 91 ☎ 075 953 837 Ⓦ hotelaganoor.it 这家民宿隶属于 La Cantina 餐馆，拥有 8 间舒适的传统风格房间，其中 4 间可以看到湖景，记得入住的时候询问是否已被预订；还

特拉西梅诺湖上的水上活动

郎世宁湖镇开展着各式各样的水上活动，如**冲浪**（详情请联系 Club Velico ☎ 075953035 Ⓦ cvcastiglionese.it）、**划独木舟**、**滑水和骑马**等（可以让旅游局推荐经营商）。你还可以去 Cicli Valentini **租借自行车** (Via Firenze 68/B；周一至周六 9:00~13:00、16:00~20:00；Ⓦ ciclivalentini.it)。郎世宁湖镇南部的公共沙滩是最佳的出游之选。那里提供出租的脚踏船，还可以乘船游览长方形的**马雷焦岛**（Isola Maggiore）（行程 30 分钟；往返票€ 6.8），如果你不介意夏季游客很多的话，将会是一次有趣的旅行。小岛的边缘有很多漂亮的步行道，还有一家著名的**酒店**，三星级的 Da Sauro（Via Guglielmi 1 ☎ 075 826 168 Ⓦ dasauro.it；€ 70），它同时也是一家很不错的餐馆。

有一个屋顶日光浴场，视野非常好。半膳宿人均€50~56，包含饮料。人均€78。

Badiaccia Via trasimeno i 91, localit Badiaccia ☎075 965 9097 Ⓦbadiaccia.com 绝大多数的露营点都位于镇北或镇南的主道旁。这家露营地是评分最高的，提供优质的设施，还有一个大沙滩。场地费€18.5

La Torre Via Vittorio emanuele 50 ☎075 951 666 Ⓦlatorretrasimeno.com 这家家族经营的温馨酒店正好坐落在主街上，房间相对较陈旧，但是非常舒适。这家店还有一套双人公寓，叫作 Bellavista，就在街对面。公寓有自己的花园，还能看到湖景，每晚€100。€75

Miralago piazza mazzini 6 ☎075 951 157 或 075 953063 Ⓦhotelmiralago.com 这家酒店绝对值得推荐，有双人房、三人房和家庭套房，位于主广场，可以直接看到后面的湖景。€80

餐饮

L'Acquario Via Vittorio emanuele ii 69 ☎075 965 2432 Ⓦristorantelacquario.it 这家位于主街上的餐馆供应产自特拉西梅诺湖的野味、新鲜鱼肉和其他当地美食。推荐湖虾配胡桃仁、鸭肉配韭菜或无花果及树莓醋汁，正餐价格在€35左右。每天12:30~14:30、20:00~22:30；周三晚上及冬季周四不营业

Osteria Vinolento Via Vittorio emanuele 112 ☎339 5022178 这家小酒馆只供应手工制作的意大利面，此外，所有食材都精心挑选自朋友和自家产的农作物，或购自当地其他家庭的农作物及集贸市场。推荐野猪肉配白面包（€8）、茄子馅意大利饺子配有机土豆、奶酪和香蒜酱（€8.5）和野茴香烤猪肉（€12）。6月至9月周二至周六 12:30~14:30、20:00~22:30；9月至6月周二至周五 20:00~22:30，周六至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

卡斯泰洛城（Città di Castello）

卡斯泰洛城是一个鲜有游客到访的迷人小镇，离佩鲁贾北部56千米。这个位于上台伯河谷的小镇的镇中心安静且井然有序。该镇越来越得到游客们的关注，因为很多游客会选择留宿镇东和镇西山丘上的出租别墅和农舍。每年的8月下旬和9月上旬，小镇会因为著名的**室内音乐节**（Chamber Music）（☎075 852 2823 Ⓦfestivalnazioni.com）而变得热闹起来，该音乐节每年都会挑选一个不同的国家作为主题。

这里曾经是罗马重要的中心地区——路边的铁格框成为唯一留下来的遗产，但如今的小镇只保存着一些平淡无奇的中世纪时期建筑。该镇的主要景点就是三间博物馆和一间美术馆，以及一些安静平和的中世纪街道。

美术馆（Pinacoteca）

Via della Cannoniera 22 · 周二至周日：4月至10月 10:00~13:00、14:30~18:30，11月至次年3月 10:00~13:00、15:00~18:00 · €6 · ☎0758 554 202 · Ⓦdcnet.it

卡斯泰洛城最著名的博物馆就是位于镇南边的**美术馆**，也是佩鲁贾地区最好的艺术画廊之一。这里的收藏品的品质弥补了数量上的不足，其中包括**拉斐尔**、**卢卡·西诺莱利**、**基尔兰达约**及**洛伦泽蒂**的作品，另外还有一幅匿名艺术家于14世纪创作的《宝座圣母像》（Maesta）。除了画作，这里还收藏着一些雕刻作品，其中最著名的是吉贝尔蒂的作品和一个华丽的佛罗伦萨圣古匣，后者的历史可以追溯到1420年。

大教堂博物馆（Museo del Duomo）

Piazza Gabriotti · 周二至周日：10月至次年3月 10:00~13:00、14:30~18:30，4月至9月 9:30~13:00、14:30~19:00 · €6 · Ⓦmuseoduomocdc.it

大教堂的重建促使了这间拥有12间展厅的小**博物馆**的诞生。该博物馆位于教堂的右侧，完整地集合了不少著名画家的作品，包括罗素·菲伦蒂诺、朱里奥·罗马诺和平图里乔等人的重要作品，的确让人出乎意外。更让人惊艳的藏品是 Treasure of Canoscio——一批6世纪的珍贵银质圣杯，出土于1932年。大教堂的路标——近年经过整修的**钟楼**（Campanile Cilindrico）（周二至周日 10:00~13:00、15:00~18:00，8月每天都开放；€4）是一座圆形建筑，楼顶上的风景值得一看。

翁布里亚手工织造麻布博物馆（Collezione Tessile di Tela Umbra）

Piazza A. Costa • 周一 9:00~12:00, 周二至周日 10:00~13:00、15:00~18:00（工作坊：周一至周五 8:00~13:00、15:30~18:30，周六、周日 10:30~13:00、15:30~18:30）• €3.5 • ☎078559071 • Ⓦsistemamuseo.it

该镇的第三座博物馆就是引人注目的**翁布里亚手工织造麻布博物馆**，就在主广场旁。博物馆通过多种方式展示了上台伯河谷的纺织业发展史，其中最有趣的是原始工作坊，这间工作坊依旧聘请当地妇女使用传统手工织布机进行织布——在整个意大利都十分罕见。

阿尔比席尼宫（Palazzo Albizzini）

Via degli Albizzini 1 • 周二至周六 9:30~12:30、14:30~18:00，周日 10:30~12:30、15:00~18:00；冬季提前一个小时闭馆 • €6，与前烟草仓库联票 €10 • ☎075 855 4649 • Ⓦfonazioneburri.org

手工织造麻布博物馆的北边就是**阿尔比席尼宫**，位于加里波第广场（Piazza Garibaldi）旁。这里是**布里展馆**（Collezione Burri）——一组由当地艺术家阿尔贝托·布里创作的大型雕刻作品的所在地。阿尔贝托·布里是 20 世纪意大利艺术界最重要的艺术家之一。如果从南边进入小镇，你可能还会看到前烟台仓库（Ex Seccatoi del Tobacco），这个位于 Pierucci 街上的独特建筑群曾经被用来烘干烟草，现在被用来存放布里的一些大型作品（票价及开放时间同阿尔比席尼宫）。

民俗中心（Centro delle Tradizioni Popolari）

Localit Garavelle • 周二至周日：4 月至 10 月 8:30~12:30、15:00~19:00，11 月至次年 3 月 8:30~12:30、14:00~18:00 • 加里波第广场每天有 5 班巴士前往此地

走进镇南几千米外的**卡拉维拉村**（Garavelle），就能看到本区最好的民俗博物馆之一——**民俗中心**，坐落在一座 18 世纪修建的农庄里，收藏着所有日常生活中会用到的装备，如壶、平底锅、家具等。这里还有一些展现农村生活的展品，如酿酒和织布。

抵达和离开 卡斯泰洛城

乘火车 火车站在历史中心东边，古城墙外。FCU 线经过小镇。

目的地 佩鲁贾（每天 12 班，历时 1 小时 20 分钟）；桑塞波尔克罗（每天 10 班，历时 20 分钟）。

乘巴士 乘巴士会到达城墙内的加里波第广场，位于小镇的东部。阿雷佐、佛罗伦萨、乌尔比诺、古比奥、托迪和罗马都有固定巴士班次到达这里。

自驾车 镇西的城墙外有一个大型的免费停车场。

旅游局 位于 Logge Bufalini，Piazza Matteotti 旁（周一至周五 9:00~13:00、15:00~18:30，周六 9:30~12:30、15:30~18:30，周日 9:30~12:30 ☎075 855 4922 Ⓦcittadicastello.regioneumbria.eu）。负责整个上台伯河谷区旅游事项。

住宿

Camping La Montesca Monte San Marina，从城镇西部走小路，1 千米即抵 ☎075 855 8566 Ⓦlamontesca.it 舒适的乡村露营地，5 月~9 月开放。场地费 €22.5

Residenza Antica Canonica Via s. Florido 23 ☎347 156 4910 Ⓦumbriaholidays.net 紧邻大教堂博物馆。这家坐落于文艺复兴宫殿内的酒店近年做了整修，内设雅致的家具，部分房间还有木质房梁和壁画。€100

Tiferno iazza raffaello sanzio 13 ☎075 855 0331 Ⓦhoteltiferno.it 这家位于中心地带的四星级酒店拥有宽敞的传统风格房间，墙上还挂有布里的版画复制品。公共区域可能甚至还有布里的原作。€126

餐饮

Caffetteria del Corso Corso Vittorio emanuele 1 ☎075 855 4268 如果你想来杯美味咖啡，这家位于主广场旁的餐馆绝对是个好选择，这里的牛角面包和黄油鸡蛋圆面包也值得品尝。点一杯葡萄酒，配上当地的火腿、奶酪或者冰激凌也是不错的选择。周一～周六全天

Il Cacciatore Via della Braccina 10 ☎075 852 0882 这是一家典型的传统酒馆，地下还有一个中世纪时期的酒窖，供应简单的地方美食，菜单每天都会更换（第二道菜€6 起）。周三至周日 12:30~14:30

L'Accademia Via del modello 1 ☎075 852 3120 你可以在前厅长长的吧台边点上一杯葡萄酒和开胃

小吃，或是在楼上享用晚餐。这家店的特色菜包括当地的意大利香肠、未经高温消毒的美味奶酪、自制面包配上洋葱、茴香籽或榛子，手工意大利面也是个不错的选择——试着配上熏肉丁、柠檬和猪肉一起吃。正餐价格在€ 25~30 之间。周二至周日 20:00~22:30

La Lea Via s. Florido 38/a ☎075 852 1678 这是当地人最爱的一家店，离大教堂只有很短的一段距离，主菜价格€ 7~14.5。头菜€ 5~12，选择众多。如果你的预算有限，可以选择简单的食物，如香肠和意式煎肉排等；或者你也可以多花点钱尝尝牛肝菌配烤羊肉或是当季的牛排。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

古比奥（Gubbio）

古比奥是翁布里亚最纯粹的中世纪小镇之一，虽然游客越来越多，但是它的魅力绝对会让你立马就喜欢上这个地方。

用风景如画这个成语来形容这里的街道再合适不过，玫瑰红色的石头房子和一望无际的橙色屋顶，背后郁郁葱葱的亚平宁山脉为小镇增添了壮丽的色彩。小镇的前面是一大片未经破坏的平原，充分体现了古比奥坚韧、冷酷的山区特点。

作为一个有权势的中世纪小镇，同时也是通往拉韦纳和亚得里亚海的重要通道（罗马前往弗拉米尼的重要途经点）。古比奥可以说是一个独立的小镇，并不真正属于翁布里亚、托斯卡纳或是马尔凯区——这也是它没有受到现代化侵蚀的原因之一。巴士直达小镇脚下的**四十烈士广场**（Piazza dei Quaranta Martiri），这个广场的命名是为了纪念 1944 年在周围的山里遭到德国人报复性袭击而死的 40 位公民。由此出发，向山上走 10 分钟就能到达位于镇中心的大广场和古比奥的主要景点。

执政宫（Palazzo dei Consoli）

执政宫建于 14 世纪，巨大而朴素地矗立在城镇的中心。它那锯齿形的轮廓和高达 98 米的钟楼十分引人注目。执政宫可能由建筑师马泰奥·加特朗设计，他也曾负责设计斯波莱托的塔桥。这座宫殿的建成耗时几百年，建在平整辽阔的中世纪小镇，主要是为了大广场（Piazza Grande）防御暴风肆虐。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Piazza Grande · 4 月至 10 月 每天 10:00~13:00、15:00~18:00，11 月至次年 3 月 每天 10:00~13:00、14:30~17:30 · € 5

考古博物馆坐落于执政宫内部，没有太多看点。除了著名的**伊库维姆牌铭**（Eugubine Tablets），这是翁布里亚最重要的考古发现。它们是在 1444 年被一个目不识丁的牧羊人发现的，后来牧羊人用这个无价之宝交换了一块毫无价值的土地。古代翁布里亚语现存的唯一记录就在这 7 块青铜片上，这是一种没有文字形态的方言。古比奥距被称为亚平宁丘比特的神殿很近。这是一处重要的异教神殿，吸引了意大利各地的朝圣者，所以这可能是罗马人和伊特鲁里亚牧师的工作地点，因为此地语言不通，他们利用秩序将他们的宗教信仰强加给这个区域。最重要的是，他们认为伊特鲁里亚人、罗马人和翁布里亚人存在某种关系上的共存，驳斥了一个长期持有的信念，也因此成功摧毁了一个文明。

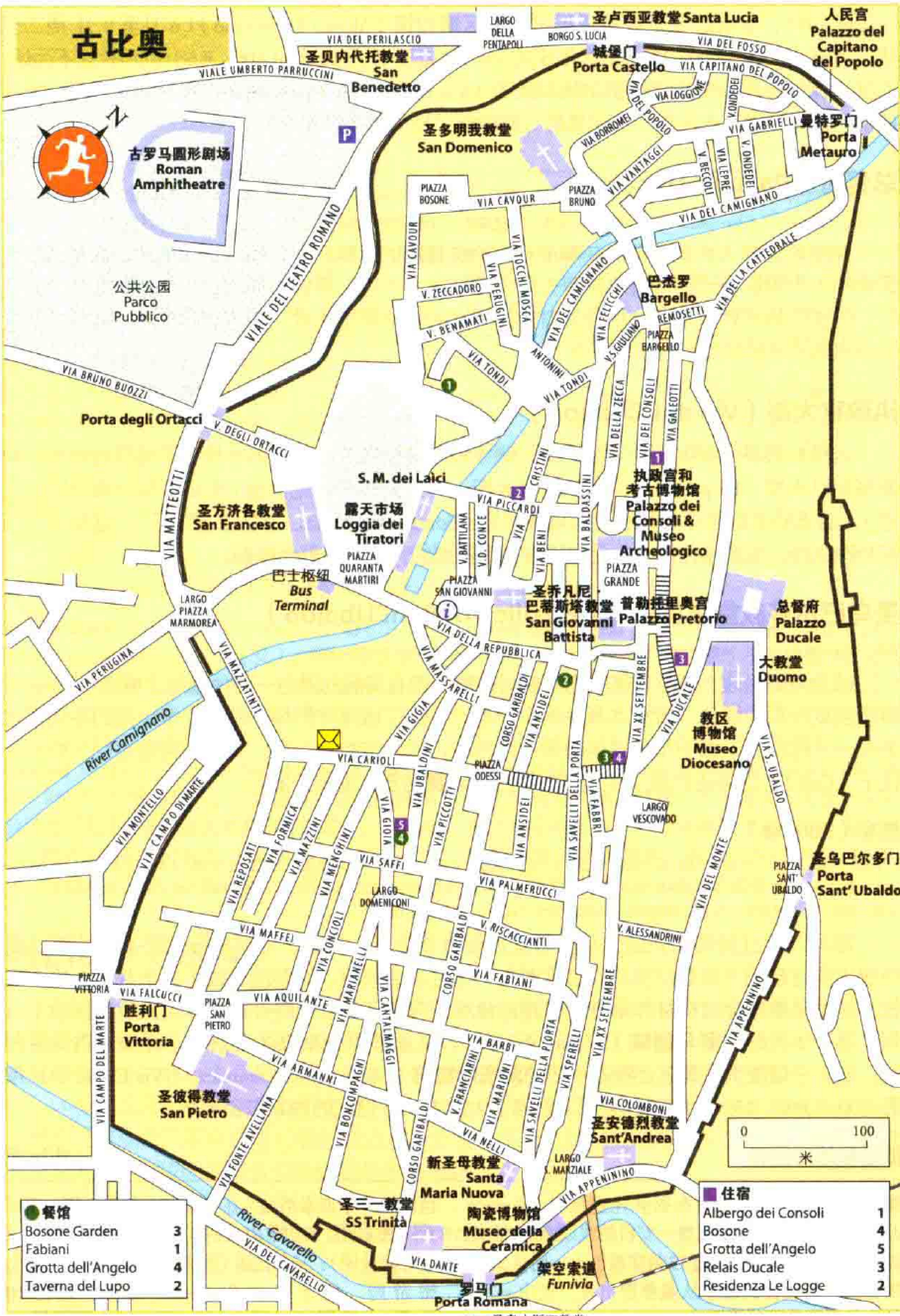
进入博物馆之后，你也可以进入宫殿顶部的**画廊**。值得一看的是 Gubbian 学派的作品——意大利中部最早的作品之一，以及一系列 14 世纪笨重的家具。

古比奥的死亡之门

古比奥的**蒙特门**（Porte della Morte），即死亡之门，一直存有争议，因为没有人完全认同它的起源。对镇上的人而言（还有在阿西西和法国南部的一些其他人）它几乎是独一无二的，门口较为狭窄，并用砖堵住了，楔入正对面的中世纪连栋房屋。该地主要为运送棺材通道，人们由于恐惧而把它封了起来。这个理论颇有道理，且具有意大利的风格。大门是可以堵住的，用于防御，但在狭窄的楼梯门背后留下了唯一的防守通道入口。

普勒托里奥宫（Palazzo Pretorio）

普勒托里奥宫规模相对较小，但其建立规划是与执政宫一样的。故意支配和贬低，关乎中世纪公民的自豪感，并试图通过一砖一瓦来表达他们至高无上的权力。在一个朴素的广场正立面（在右上角有一个小洞，罪犯被挂在一个被称为 la gogna 的笼子里——la gogna 来自单词羞耻）之后是一个富丽堂皇的大厅，即 Salone dell'Arengo，市政府的官员



和公民代表在此开会讨论工作。英语“长篇大论”（harangue）一词即来自 Arengo，是指提出的诉讼经常被拿来讨论。

大教堂（Duomo）

每天 9:30~17:00；冬季闭馆较早 · 免费参观

在大广场北面，你会看到一座 13 世纪的**大教堂**，并非十分引人注目。有些部分有古怪的壁画、12 世纪的彩色玻璃，和一些带有优雅弧形的拱门教堂里还有一对雕刻的**管风琴阁楼**（organ loft），乍看起来是在游乐场里。**教区博物馆**（Museo Diocesano）（6 月至 9 月 周二至周日 每天 10:30~18:00，10 月至次年 5 月 周四至周日 每天 10:30~17:00；€5）位于教堂不远处，在其右侧你会看到费达蒙特费尔特罗大街（Via Federico da Montefeltro）的一角，它经过华丽的佛兰德式处理，由出生于古比奥的马塞勒斯二世为大教堂安排的。

总督府（Palazzo Ducale）

Via Federico da Montefeltro · 周二 ~ 周日 每天 8:30 ~ 19:30，售票提前 30 分钟结束 · €5

简陋的哥特式大教堂在与其隔街相望的**总督府**的辉映之下，不由相形见绌。这是乌尔比诺宫的一个缩影，比蒙特费尔特罗公爵于早期建立的伦巴第宫更具盛名。其**庭院**尤其引人注目，但室内装饰稍显单调，尽管从窗户和房间的和谐程度来看，景色依旧宜人，但原有的大部分家具及其他装饰都已不复存在。

执政官大街（Via dei Consoli）

这里有很多风景如画的零散街道，跟该地区其他景点一样值得一游。不要错过中世纪的警察局巴杰罗（Bargello），位于**执政官大街**——主要的中世纪街道（也是大部分陶瓷店所在地）。游客将有机会观赏其邻近的**马蒂**喷泉（Fontanadei Matti，“疯狂的喷泉”）。这里虽无任何特殊之处，但根据传说，凡是绕喷泉行走三圈的人，最后都会疯癫。

圣乌巴尔多教堂及其周边（Basilica di Sant’Ubaldo）

夏季：每天 10:00~12:30、14:30~17:30，冬季开放时间一样，但是周二和周三早上不开放 · 免费

镇上方的山坡上矗立着**圣乌巴尔多大教堂**，拥有美丽的景色——如果爬上**城堡**（Rocca），将看到更壮观的景色。教堂本身并无多少看点，除了城镇守护神，缺了三根手指的圣乌瓦尔多希——据说这三根手指是被他的男仆砍掉的，作为宗教纪念品。千万不可错过巨大的木头柱子（Ceri），这是古比奥一年一度的特色**烛火赛跑节**的重要元素。

缆车（Funivia）

3 月每天 10:00~13:15、14:30~17:30，周日直到 18:00；4 月至 5 月每天 10:00~13:15、14:30~18:30，周日直到 19:00；6 月 每天 9:30~13:15、14:30~19:00，周日每天 9:00~19:30；7 月至 9 月中旬每天 9:00~20:00；9 月中旬 ~9 月底每天 9:30~13:15、14:30~19:00，周日 9 点 ~19:30；10 月 10:00~13:15、14:30~18:00；11 月至次年 2 月 周二至周四每天 10:00~13:15、14:30~17:00 · €5 返程

你可以通过陡峭的轨道，从大教堂后面直接进入；但是，如果你没有恐高症的话，更快捷也更有趣的方法是从罗马门搭乘**缆车**，穿过小镇东面。你要迅速跳上能承载两人的小摇篮，摇摇晃晃地掠过树林和峭壁，踉踉跄跄缓缓向上。山顶视野开阔，你可以眺望到位于市郊，建于 1 世纪的**罗马剧院**（Roman theatre）。夏季那里会举办各种活动；详情请咨询旅游局。缆车出口位于山脚下，附近小巧的**陶瓷博物馆**（Museo della Ceramica）（Via Dante 24；每天 9:00~13:00、15:30~19:30；免费）珍藏了大量 16~20 世纪的釉面陶瓷制品。

抵达和旅游信息　　古比奥

乘火车　最近的火车站在福萨托迪维科（Fossato di Vico），罗马—福利尼奥—安科纳线以南 19 千米；周一至周六，到古比奥有 12 趟穿梭巴士，周日 5 趟。

乘巴士　最便捷的班车从佩鲁贾出发，经由 ss298 号公路横跨美丽的田野。

目的地　卡斯泰洛城（在 Umbertide 换乘；周一至周六一天 4 班；1 小时 10 分钟），罗马（每天 1 班，2 小时 40 分钟）；乌尔比诺（每天 1 班；1 小时 30 分钟）。

旅游局　位于 Via della Repubblica 15（3 月 ~10 月 周一至周五 8:30~13:45、15:30~18:30，周六

古比奥的节庆活动

古比奥有不少热闹的节日。除了壮观的烛光赛跑节（Corsa dei Ceri），夏季节期间还可以在城镇周围的露天场馆欣赏古典音乐会演出（7月中旬~8月中旬，详情请咨询旅游局）。区域大赛（Torneo dei Quartieri）是一种中世纪的娱乐游戏，在8月中旬举行，持续数天，最终在一个大广场盛装游行。在5月的最后一个周日，将继续中世纪的主题，弓弩赛马（Palio delle Balestre）会举办一场弩赛，与邻近的桑塞波尔克罗进行较量的马弩比赛。

9:00~13:00、15:00~18:30，周日9:30~13:00、15:00~18:00；10月至3月周一至周六提前30分钟关门、1月中旬至2月周日下午不开放 ☎075 922 0693 ⓦcomune.gubbio.pg.it）。

住宿

Albergo dei Consoli Via dei Consoli59 ☎075 922 0639 ⓦurbaniweb.com 昔日简陋的旅馆如今已变为四星级酒店；地理位置非常优越，从山上下来后，距离执政宫仅几步之遥。€130

Bosone Via XX Settembre 22 ☎075 922 0688 ⓦwhotelbosone.com 历史悠久的四星级酒店，配有中世纪宫殿壮观的天花板壁画和大量古董。有一个非常不错的餐馆花园。€140

Grotta dell'Angelo Via Gioia47 ☎075 927 1747 ⓦgrottadellangelo.it 口碑不错的二星级酒店，位于气氛平和的街边；有一个非常不错的餐厅，价格适中。€60

Relais Ducale Via Galeotti19 ☎075 922 0157 ⓦrelaisducale.com 一个优雅、温馨的四星级酒店，略低于大教堂，进出口为两个小胡同——从Ducale街或Galleotti街进入（须在大广场东面登记）。€170

Residenza Le Logge Via Piccardi 7-9 ☎075 927 7574 宜人的木横梁间给这个酒店带来宾至如归的亲切感，另外还有一个漂亮的花园。€90

餐饮

古比奥为游客提供了大量的餐馆。如果觉得高档餐馆的价格太过昂贵，可以在执政官附近就餐。在街道南边以及执政官大街北面可选择便宜的地方小吃、三明治或比萨 al taglio。

Bosone Garden Via XX Settembre 22 ☎075 922 1246 Bosone 酒店的餐厅（见上文）对非住客同样开放。它的花园是夏季在户外就餐的最佳选择。菜单从€25起价，本地菜包括鹅肉酱面。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

Fabiani Piazza del Quaranta Martiri 26 ☎075 927 4639 不错的地方，人们态度友善。宫殿部分设置了几个餐馆和迷人的夏季餐饮露台；物超所值（用餐大概从€30起）。松露是其季节特产。中午~15:00、19:00~22:30；周二不营业

Grotta dell'Angelo Via Gioia 47 ☎075 927 3438 是Grotta dell'Angelo酒店（见上文）的餐厅，提供价格适中的美味佳肴，可在气氛优雅的餐厅里品尝配以三角形酿凝乳和松露（€8）野菜的意大利面。12:30~14:00、19:30~21:30；周二不营业

Taverna del Lupo Via Ansidei 21 ☎075 927 4368 充满了中世纪气氛，精致、历史悠久。其流行菜是翁布里亚的经典菜肴和美味的松露烩饭。菜单从€27.5起价，不含酒水。周二至周日中午~15:00、19:00~23:00，8月和9月每天都营业

阿西西（Assisi）

阿西西非常出名，这要归功于**圣方济各**——意大利首屈一指的圣方济会的创始人。圣方济会与各派别形成了世界上最大的宗教团。如果圣方济各没有于1182年出生在此地，这个城镇就不会一年中有十个月都挤满了游客和朝圣者，后来也不会有**圣方济各大教堂**——意大利13、14世纪艺术成就最伟大的纪念碑之一。你也许能够忍受这里拥挤的人群和日渐浓厚的商业气息，但观赏完所有值得一看的景点后，你便不再有心情四处转悠。到了晚间，阿西西变得鸦雀无声，但依旧保留着中世纪非凡的山城魅力。

圣方济各大教堂（Basilica di San Francesco）

下层教堂：周一~周六 6:00~18:45，冬季 17:45 关门；**上层教堂**：周一~周六 8:30~19:45，冬季 18:45 关门；维修期间和周日早上禁止参观・免费参观・ⓦsanfrancescoassisi.org

朝圣者和艺术爱好者通常都直接前往**圣方济各大教堂**，这座教堂非常出名，是翁布里亚

最大的荣耀。它就像一座博物馆，具有一种气势磅礴的艺术魅力。从 1228 年开始，圣方济各死后两年，这里募集到欧洲各地源源不断的资助。它虽然不像一般宗教圣地那样宏伟壮观，但仍然会给人留下深刻的印象，因为它在很长时间内代表着圣方济会原则的具象化。如果你不介意这种建筑风格——一座大教堂由两座小教堂组合而成的，一个在上，另一个在下——这倒是一种视觉享受。

下层教堂（Lower Church）

走下台阶后向左，便能看到**下层教堂**，这里光线黯淡，在结构上和艺术上都是比较早期的风格。复杂的楼面布置和幽闭昏暗的拱顶创造了一个能够平复心情和使人冥想自省的环境，修士们身披的褐色长袍更加深了这种效果。这里禁止摄像和大声喧哗。圣方济各的地下墓室（从中殿进入中间部分）是在 1818 年经过 52 天的挖掘后重见天日的。葬礼过后，他就被隐藏并保护起来。现在，这里经常会连续吟唱十几种不同语言的弥撒曲。

壁画几乎占据了教堂所有空间，并横跨了一个艺术连续发展的世纪。呆板的早期作品是由匿名画家所作，深受拜占庭和罗马画家的影响，如卡马利尼，他与契马布埃开创了从马赛克自然主义和“新”壁画媒介运动。紧随其后的是锡耶纳画派，**西莫内·马蒂尼和彼得·洛伦泽蒂**，这些作品是真正具有可观性的佳作。

马蒂尼的壁画就在**圣马蒂诺礼拜堂**（Cappella di San Martino，1322~1326），即进入中殿时左边的第一个教堂。他在教堂里享有充分的自由，每个细节，甚至地板和彩色玻璃，都遵循他的图纸，列入统一规划之中，这在意大利是独一无二的。洛伦泽蒂的作品以极具冲击力的耶稣受难像（Crucifixion）为代表，悬挂在教堂主祭坛左侧的十字翼部内。祭坛之上的拱顶拥有 4 幅华丽的壁画，展示了复杂而丰富多彩的美德寓言。方济各正是在这些美德的基础上建立其宗教团体：贫穷、贞洁和服从。以前，人们认为这些是乔托的作品，而现在则被认为属于一个艺术家教会的无名艺术家。教堂右十字翼部的一大特色是契马布埃绘制的《圣母子和天使与圣方济各》（Madonna, Child and Angels with St Francis）。拉斯金称其为“基督教圣母



最神圣的描绘”。这里还有圣方济各的著名肖像画，墙壁左边是圣克莱尔壁画，其作品在后世被大量模仿。

如果时间充实，还可观赏**回廊**（Cloisters），从下层教堂和珍宝库或**大教堂博物馆**（Museo del Tesoro e Collezione F.M. Perkins）（4 月至 10 月 周一至周六 9:30 ~17:00；需捐赠）的后部右侧，通过下层教堂后殿，通常由后方进入。那里有大量画作，其中包括彼得·洛伦泽蒂和马索利诺·达·帕尼卡莱的作品。

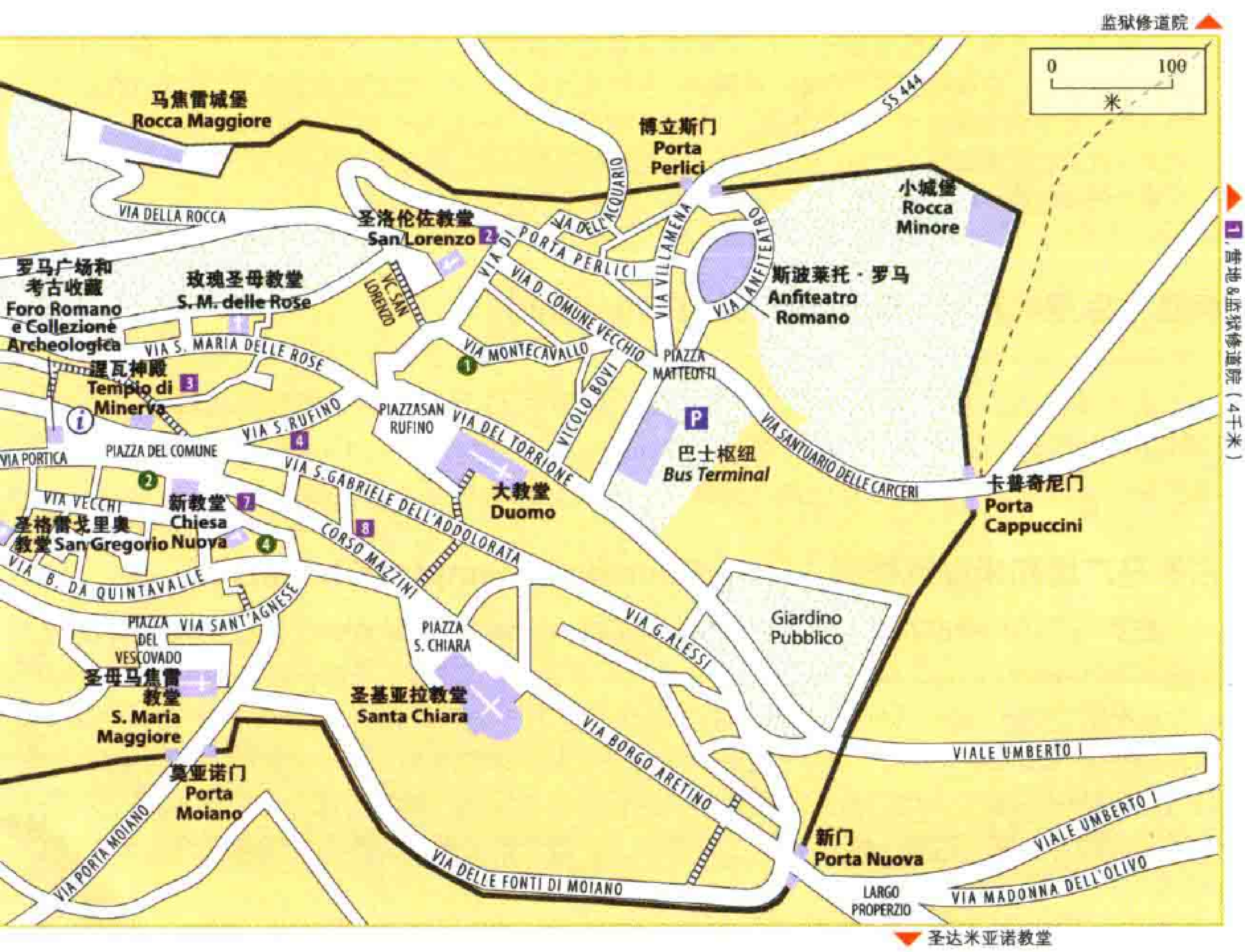
上层教堂（Upper Church）

上层教堂的结构更为简单，有着明亮清晰的哥特式格局（后来被无数圣方济会教堂模仿）。这种格局的教堂比较罕见，与其说是教堂，不如说更像一座展示乔托描绘的关于圣方济各各种令人眼花缭乱的生活壁画的建筑物。（Francis Preaching to the Birds）和《将魔鬼逐出阿雷佐》（Driving the Devils from Arezzo）仅是其中两幅作品，因被广泛印在明信片和海报上而世界知名。故事从主祭坛右侧的壁画开始叙述，依顺时针方向排列。20 多岁的时候，乔托在契马布埃推荐下，接受了这份委托。当时，契马布埃的壁画铺满了教堂的后殿和两侧走廊。现在，壁画由于所选颜料的严重氧化而近乎全毁，在 1997 年的地震中是遭到了严重的破坏，如今只剩几个光秃秃的石膏像站在那里，似乎在诉说着当年的灾难。

美术馆（Pinacoteca）

Via San Francesco · 3 月 至 5 月、9 月 和 10 月 10:00~13:00、14:00~18:00，6 月 至 8 月 10:00~13:00、14:00~19:00，11 月 至 次 年 2 月 10:00~13:00、14:00~17:00 · €3，或与古罗马广场和马焦雷城堡联票€8 · ☎ 075 815 5234

经由圣方济各大街（Via San Franceso）能够从教堂回到市中心。Vallemani 宫在街左侧，是精彩的阿西西美术馆的所在地。欣赏过教堂丰富的艺术作品后，很容易忽视这里，但美术馆是值得一去的，它将在阿西西教堂和其他建筑物中许多分散的壁画都聚集了起来，不乏各种精彩的评论（英文），展示效果更胜一筹。



圣方济各

意大利教堂造就了最非凡的人物：**圣方济各**（St Francis），这名革命性的人物使基督教教义返璞归真，他对天主教会演化的影响是无人能及的。在其短暂的一生中，他运用讲道和个人榜样的力量去影响身边每一个人。但丁将他与另一位救世主式的人物：施洗约翰相提并论；他的魅力一直不曾减弱——墨索里尼称他为“il piu santo dei santi”（最圣洁的圣人）。

他的一生无疑充满了神话色彩，并被后世完整地记载了下来。他于 1182 年出生在阿西西，是一个富商和一个普罗旺斯女人的儿子——这也是他选择用方济各（小法国人）来取代他的洗礼名乔凡尼的原因。他的普罗旺斯的奥克语诗歌作品，包括行吟诗歌和宫廷爱情诗，使方济各成为诗人和演说家。作为最早的本地作家，方济各奠定了伟大的圣方济会文学传统的根基——他的作品《小花》（Fioretti）和《太阳颂》（Canticle to the Sun）足以与当时最经典的中世纪诗歌媲美。

与大多男圣徒的早期生活一样，他在成长期间经常酗酒，与女人厮混；一名年代史记录者曾经提到，“他在滋长邪恶方面首当其冲，在愚蠢方面无人能及”。后来，被关押在佩鲁贾监狱的他，在身染疾病和剥夺自由的情况下，终于孵育出了第一粒沉思的种子。之后便是禁欲和孤独的流浪。1209 年，他幻想上帝交予的使命终于到达了阿西西，圣达米亚诺教堂（San Damiano）的十字架向他鞠躬并要求他去修补神的教会。方济各忠实地执行了命令，贩卖了父亲的大量布匹，并把钱捐给达米亚诺的牧师，但后者拒绝接受。

方济各随后在城市广场公开宣布放弃继承他的财产：在愤怒的父亲和一大群人面前，他脱光衣服以示对财富和世俗束缚的反抗，穿上农民的灰色麻布（棕色后来才成为圣方济会的习俗），开始以一名基督使徒的身份进行乞讨、宣教并与麻风病人在一起。“医治病人，不需要带钱包，也不需要口袋（装钱），也不需要穿鞋。”他传达的信息非常简单：抛开日常物质生活的束缚，回归上帝推崇的贫穷、贞洁和服从。此外，还要学会看到自然世界的美丽和缤纷以及神明无所不在的力量——这是人文主义的核心思想，但与当时黑暗年代的狭隘认识背道而驰。

他召集了自己的十二名门徒，经过几番周折最终获得教皇英诺森三世的批准，去建立一个不信奉教条和保持无规则的宗教团体。但方济各本人从未从事过牧师的职位。1212 年，他帮助**苦修女会**（Poor Clares）——女性的二级宗教团体，然后跟着十字军东征军团继续他的旅行，这个军队能够带领他找到圣地。在埃及，他遇上了苏丹 Melek el-Kamel，提出通过火祭考验来证明自己的信念。1224 年，方济各在维纳山发现了山顶上的圣痕。两年后，由于拒绝接受主教安排的供他住宿的宏伟宫殿，他拖着疲惫的身体，死在小屋的泥地板上。随后他迅速得到追封，1228 年，由罗马教皇格雷戈里主持了册封仪式。

然而，圣方济会的分裂是不可避免的。教皇时代虽然富裕，但是道德沦丧，方济各的信念和运动几乎没有支持者。在他活着的时候，他的声望勉强得到梵帝冈赞许，然而教皇很快就推翻了这些纯化论者元素，并鼓励更多“中等”的倾向。它逐渐形成了拥有自我形式的运动，在这个过程中开始将方济各的信念制度化。尽管如此，方济各仍然是历上第一位将严格正统的层级教会分裂的人，这项成就是毋庸置疑的。此外，他们没有失去他们的思想优势。许多人认为他们贫穷至上的观点因为梵蒂冈当前政府统治而失宠。

佩莱格里尼礼拜堂（Oratorio dei Pellegrini）

Via San Francesco • 周一至周六 10:00~中午、16:00~18:00 • 免费

走出美术馆，再往下穿过圣方济各大街，就是第 15 世纪的**佩莱格里尼礼拜堂**遗址，一座朝圣者的收容所。内外的壁画由当地画家 mezzastris 和 Matteo da Gualdo 所作。这是一座非常壮观的礼拜堂，但风格非常低调（经常禁止参观，因为里面有修女做祷告）。

古罗马广场和米涅瓦神殿（Foro Romano & Tempio di Minerva）

古罗马广场和考古收藏（Foro Romano e Collezione Archeologica）就在刚离开城市广场（Piazza del Comune）的位置，Via Portica 2；3 月至 5 月、9 月和 10 月 10:00~13:00、14:00~18:00，6 月至 8 月 10:00~13:00、14:00~19:00；11 月至次年 2 月 10:00~13:00、14:00~17:00；€4，与美术馆和马焦雷城堡联票 €8），坐落在现已拆除的圣尼科尔教堂（San Niccolò）的地下墓室里。经典遗址包括一条埋在公共广场下的街道——这兴许是古罗马广场的一部分。广场本身以所谓的**米涅瓦神殿**为主题，这是一幢美丽的古典建筑，筑造于第 1 世纪，至今仍保存完好。如果精心

右页图从上至下依次为：塔桥，斯波莱托（见 p.606）；阿西西（见 p.595）；圣贝内代托广场，诺尔恰（见 p.613）>







修复，还能重现17世纪巴洛克式的美感。但这是歌德来到阿西西时唯一不愿看到的事情，称它为“巴比伦建筑”。方济各的出生地位于广场的南部，有新教堂（Chiesa Nuova）标志，这是一座沉闷的教堂。

大教堂（Duomo）

Piazza San Ruffino · 夏季 每天7:00~-12:30、14:30~19:00，8月 每天7:00~19:00，冬季 每天7:00~13:00、14:30~18:00

从另一方向攀登上陡峭的圣罗菲诺大街（Via di San Rufino），很快便能看到13世纪的**大教堂**，这是一座典型的三层翁布里亚建筑，门口中心装饰着豪华的雕花。内部装饰比较乏味，唯一可看的是一座洗礼池。圣方济各、圣克莱尔以及后来一位脾气古怪的皇帝——腓特烈二世（在镇外一个地方早产）均曾经在这里接受洗礼。过了右（南）中殿，可以看到小型的**教区博物馆**（Museo Diocesano）（3月中旬至10月中旬 周四至周二 10:00~13:00、15:00~18:00，8月每天10:00~18:00，其他月份周四至次周二 10:00~13:00、14:30~17:30；€3.5），馆里珍藏着许多画作。此外，还有气氛独特的地下墓室Cripta di San Rufino（参观时间和票价都一样），沿外门右边的台阶即可进入。

马焦雷城堡（Rocca Maggiore）

Via dell Rocca · 每天10:00~ 黄昏；€5，与美术馆和古罗马广场联票€8

大教堂是一个很好的观察点，从这里往山上走，可以到达**马焦雷城堡**，这是该区域中规模更大且保存完好的城堡之一。经过一段艰难的攀登，爬上城墙后，可俯瞰全城的壮丽景色。

圣基亚拉教堂（Basilica di Santa Chiara）

Piazza Santa Chiara · 每天6:30~ 中午、14:00~19:00，冬天18:00关门 · 免费

大教堂下方，机动车禁行的圣基亚拉广场（Piazza San Chiara）上矗立着**圣基亚拉教堂**。这是埋葬圣方济各早期时代伴侣的地方，她在17岁时建立了苦修修女会，这是圣方济会的女性一翼。同时，由于一些特殊的原因，她也是电视业的守护神。该教堂于1265年落成，仿照圣方济各大教堂的风格，外表简单，装饰着华丽的玫瑰花窗。教堂内部的装修十分简陋，可以看到圣克莱尔本人的尸体和拜占庭的十字架（因向方济各鞠躬且吩咐他修复神的教会，指引他走上神圣使命而出名）。

圣达米亚诺教堂（San Damiano）

每天10:00~ 中午、14:00~18:00，冬季16:30关门 · 免费

这里距离阿西西的方济各小道（Franus trail）很近。**圣达米亚诺教堂**是一处真正具有修道魅力的宁静所在。沿位于大教堂另一侧的Borgo Aretino大街前行，跟随新门（Porta Nuova）沿路的路牌，沿陡峭的山坡下行约15分钟便可到达。该教堂是苦修修女会原址，也是圣方济各最喜爱的一个景点（人们认为他在这里创作了著名颂歌《太阳颂》）。这里环境隐蔽，充满田园气息，保存着一股几乎是阿西西独有的风气，即圣方济会最古老的谦卑和简单的理念，这是该城其他地方所不具备的。

安杰利圣母教堂（Santa Maria degli Angeli）

每天6:15~12:50、14:30~19:30 · 参观

在火车站可以看到镇上的其他主要景点，如占地广阔但平平无奇的**圣安杰利圣母教堂**，建于17世纪，1832年地震后重建。在其巴洛克内部的某处是Porzuincola，一座小教堂的遗迹，这是第一座圣方济会修道院。在1208年建立圣方济会后，圣方济各被这里树木繁茂的环境所吸引，便生活在了这里，同时其他修士和隐士也纷纷加入，在附近建立了一排排小房子和泥屋。今天的教会大都充斥着四流的艺术作品，与圣方济会的理念还有很大的差距。

抵达和离开 **阿西西**

坐火车 到达福利尼奥（(Foligno）经过斯佩罗） 和泰龙托拉（Terontola，经佩鲁贾）的列车班次非

常多（至少1小时一班）。巴士C路连接着火车站，行驶约5千米抵达中心的西南部，到达Matteotti广场的列车每30分钟一班。

目的地　福利尼奥（每天13列，15分钟）；斯佩洛（每天17列，9分钟）；朗托拉（每天12列，开往丘西、奥尔维耶托、阿雷佐、佛罗伦萨和罗马；1小时10分钟）。

乘巴士　定期发往周边城镇——尤其是佩鲁贾——在Matteotti广场及上述大教堂的城镇东面接送。此外，每天有两班巴士前往罗马，一辆前往佛罗伦萨，出发地是Unità d'Italia广场。

目的地　佛罗伦萨（每周一和周五各1班，2小时30分钟）；蒙特法尔科（从安杰列圣母教堂出发；每天1班，周一至周六；40分钟）；那不勒斯（每天1班，5小时15分钟）；诺尔恰与瓦尼瑞纳（从圣玛利亚天使教堂出发；每天1班，周一至周六；2小时10分钟）；罗马（每天2班，3小时10分钟）；锡耶纳（从安杰列圣母教堂出发，每天1~2班，2小时5分钟）；斯佩洛（每天2~5班，周一~周六；30分钟）。

自驾车　如果你是自驾游，请注意，城中心是不允许有车辆来往的，因此最好是停在Mattettio广场（东部），或Unità d'Italia教堂广场下方。

10

旅游信息

旅游局　位于城市广场西端（4月至10月周一至周六8:00~14:00、15:00~18:30，周日10:00~13:00、15:00~18:00；11月至次年3月周一至周五8:00~14:00、14:00~17:00，周六9:00~13:00、15:00~18:00，周日9:00~13:00、14:00~17:00 ☎075 813 8681 ⓦassisi.regioneumbria.eu）。

住宿

阿西西提供了大量住宿的地方，但其供应量往往仅够满足游客数量，所以强烈建议提前预订。如果你计划在复活节或圣方济各节期间（10月3日~4日）或中世纪节（Calendimaggio，5月初）旅游，就更有必要提前预订了。在阿西西，7月和8月是淡季，这时酒店往往会降低房费。旅游局提供各个留宿地点的详细资料，包括30多间可供租用的客房，以及民宿的详细信息，比如度假农庄和朝圣者旅馆。斯佩洛离阿西西很近，在那里可以清清楚楚地看到阿西西的全貌。无论你选择待在哪里，一定记得错开安杰利圣母教堂酒店或距离阿西西4千米远的暗淡乡村Bastia客房预订的高峰时期。

★ **Alexander** Piazza Chiesa Nuova 6 ☎075 816 190 ⓦhotelalexanderassisi.it　酒店提供了9间客房，地理位置优越，就在城市广场，环境十分安静。客房内有木横梁，并用中性色调加以装饰，独立卫生间一尘不染。附近的Dei Priori酒店提供早餐。€100

Fontebella Via Fontebella 25 ☎075 812 883 ⓦfontebella.com　虽然这里略显陈旧，但依然是该镇最优雅和舒适的地方。选择一间位于顶层的房间，能够欣赏到全城的美景。€260

Giotto Assisi Via Fontebella 41 ☎075 812 209 ⓦhotel giottoassisi.it　四星级酒店，1899年开业，近年刚经过了全面的装修，房间很舒适。如果觉得无聊，可以去露天餐厅观赏风景。这是历史城区唯一配备了停车场的酒店。€140

La Fortezza Vicolo della Fortezza 19/B ☎075 812 418 ⓦlafortezzahotel.com　二星级酒店，环境幽雅，只有7间客房，坐落在城市广场旁边，位置十分优越，还有周到的服务，如免费的下午茶和咖啡，另外还有一间非常不错的联营餐厅。€75

La Rocca Via di Porta Perlici 27 ☎075 812 284 ⓦhotel arocca.it　一星级酒店，坐落在大教堂对面街道的尽头，自20世纪50年代以来一直由同一家族经营。30间客房中，每5间就有一间带有外景，都配备了私人浴室。房费不包括早餐。€59

Pallotta Via San Rufino 6 ☎075 812 307 ⓦpallotta assisi.it　二星级酒店，坐落在大教堂和公共广场之间，位置十分优越。还配备了一个一流的联营餐厅，就在城市广场外面。€79

Sole Corso Mazzini 35 ☎075 812 373 ⓦassisihotelsole.com　从圣基亚拉教堂出发，只需一分钟就到达了这个功能齐全的二星级酒店，虽然装饰稍显过时，但房间十分宽敞。可以要求店家提供一间带有小阳台或露台的房间。房费不包括早餐。€70

旅馆和露营地

Femaggio Via S.Rufino Campagna，城市以西3千米 ☎075 813 636 ⓦfontemaggio.it　旅馆/酒店的露营地，可供244人搭建帐篷。浓厚的乡村风格比在阿西西另一边的Baschi看到的广告更真实；配备的商店提供的商品非常齐全，省却客人长途跋涉到城里购买用品。宿舍€25含早餐，客房€52，帐篷€17.5

餐饮

Buca di San Francesco Via Brizzi 1 ☎075 812 204　这家餐馆存在的历史已经非常悠久，饭菜非常美味，经典菜肴包括手工制作的意大利面配烤蘑菇、香草牛肉（€9）、鹰嘴豆汤（€7）以及野菜炖羊肉（€11）等。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

Da Erminio Via Montecavallo 19 ☎075 812 506　餐馆位于一个安静的角落，在大教堂上方，性价比非常高，提供价值€16的每天固定价格菜单。如果按菜单点菜，每人约花费€25~30。菜肴十分美

味，包括10种不同的香草煮兔肉，还有加杜松子的Chianina牛排。中午~14:30、19:00~21:00；周二（8月午餐时间除外）、2月和7月上半月不营业

Medio Evo Via dell'Arco dei Priori 4/B ☎075 813 068 强烈推荐这个餐馆，菜肴丰盛且富有创意，包括佐以野鸡肉和黑松露的意大利面（€18，特色菜）；套餐€30起，不含酒水，€40含酒水。在朦胧的灯光下和石拱形空间中，聆听着爵士乐和巴萨诺瓦，享受一顿惬意的晚餐。周二至周日12:30~15:00、19:30~22:45；11月至次年2月仅周五至周日营业

★**Pallotta** Via Volta Piana 2 ☎075 812 649 —个朴实无华但备受欢迎的餐馆，位于城市广场正南面，餐厅内有精致的木横梁，即使早到也可享用午餐，通常都是事先包装好的。首选套餐（€7~10）包括stringozzi alla Pallotta、配以新鲜蘑菇的手工意大利面（无蛋）、拌好的辣椒片和很多当地产品，如当地橄榄油。其次有（€7.5~16）烤乳猪、烤羊排和红烧乳鸽；如果你的预算有限，可以选择这里，每天三餐加上葡萄酒共才€16。中午~15:00、19:00~22:30；周二不营业

斯佩罗及其周边地区（Spello）

斯佩罗位于斯波莱托谷（Vale of Spoleto）一片广阔无垠的梯田内，由中世纪风格的粉红色石头装饰。如果你没有时间或不方便去翁布里亚其他地区探索，这里倒是一个了解该地区城镇不错的地方。从阿西西或者斯波莱托乘坐汽车或火车，很快便可以到达这里。

奥古斯都皇帝将相邻山谷的土地送给已经结束了职业生涯的忠实退伍军人们。从此，小镇几乎转变成一个罗马养老院，现在仍保留着这种氛围。墙壁和三个大门留存着最明显的罗马遗迹。有空的话，可以去参观老圆形剧场的遗迹。这里虽然位置隐蔽且杂草丛生，但位于阿西西的主要公路上，从小镇顶部可以俯瞰到你想看到的一切。

圣母大教堂（Santa Maria Maggiore）

Piazza Matteotti・4月至10月每天8:30~中午、15:00~19:00，11月至次年3月 8:30~中午、15:00~18:00・免费

迄今为止，斯佩罗最壮观的景象就是13世纪的**圣母大教堂**内由**平图里乔创作的周期壁画**。教堂位于小镇崎岖蜿蜒的主街道的大约1/3处，坐落在马泰蒂奥广场（Piazza Matteotti）上。平图里乔是翁布里亚名列第二的画家，仅次于佩鲁吉诺，在锡耶纳（大教堂）、罗马（西斯廷教堂，博尔吉亚寓所），及分布在意大利中部的各大教堂留下了许多重要的作品。壁画是崭新的，在修复后更加显得光采奕奕，经过平图里乔的细节处理和着色呈现出惊人的效果。遗憾的是，它们陈列在玻璃后面；这也意味着你不能近距离观看礼拜堂里装饰的15世纪的**瓷砖路面**，虽然已经褪色，但依然华丽。

西维卡画廊（Pinacoteca Civica）

Piazza Matteotti・周二至周日：4月至9月 10:30~13:00、15:00~18:30，10月至次年3月 10:30~12:30、15:30~17:30・€4・☎0742 301 497

西维卡画廊是一座精美的小画廊，位于教堂以北。它珍藏了翁布里亚当地画家的少数名作，尤其是Niccolò Alunno，以及一些珍贵的雕塑。新近展出的作品包括一个装了机械手臂的基督塑像，这是极其罕见的。在圣周典礼中，该塑像会将手臂抬高以表示耶稣受难，或将手臂放低表示耶稣被解下十字架和重生。

圣安德烈教堂（Sant'Andrea）

每天 10:30~12:30、15:00~17:00・免费

繁忙、陡峭的主街道的右边坐落着**圣安德烈教堂**，一个引人注目的哥特式教堂。教堂的

阿西西的节日

阿西西的主要节日是圣方济各节（10月3日~4日），以纪念圣人的去世。Calendimaggio节是在城市的"Parte de Sopra"和"Parte di Sotto"这两个部分之间开展的一场有趣的游戏竞赛，持续3天，于5月初举行。

斯佩罗的花毯

6 月初，斯佩洛洋溢着**花卉节**（Infiorate）的气氛，城镇的街道上铺满了象征宗教场景的花瓣。如想了解更多信息，请访问 ⓦinfioratespello.it。

右十字翼部悬挂着平图里乔的另一幅作品，令整个阴暗的教堂熠熠生辉。教堂里还可以看到一个由乔托学派创作的，若隐若现的耶稣受难像。

抵达和旅游信息

斯佩罗

乘火车 如果从南方乘坐火车而来，需要在福利尼奥换车才能到达斯佩罗。车站离市中心只需步行 10 分钟。

旅游局 位于 Pizza Matteotti 3（每天 9:30~12:30、15:00~17:00，通常都会有人接待；夏季下班时间延后 ⓣ0742 301 009 ⓦprospello.it）。

住宿

Il Cacciatore Via Giulia 42 ⓣ0742 651 141 ⓦilcacciatorehotel.com 这是一家物有所值的三星级酒店，部分客房提供很好的视角，能够欣赏到美丽的景色，另外一些房间可以俯瞰街道，但也许会有噪声。€85

La Bastiglia Via dei Molini 17 ⓣ0742 651 277 ⓦlabastiglia.com 高档的四星级酒店，大部分客房均可俯瞰到优美的景色。标准间比较小，所以最好多付一些房费选择高档或豪华房。这两种套房都配有大型按摩浴缸。酒店里还有一个不错的餐馆（见下文）。€100

Palazzo Bocci Via Cavour 17 ⓣ0742 301 021 ⓦpalazzo bocci.com 这家高档酒店位于市中心，有一个宁静的花园，是夜晚散步的绝佳去处。即使在冬季，酒店的氛围也很舒适，提供了一个配有大壁炉的公共休息室。建议预订一个带有壁画的房间。€160

餐饮

Bar Giardino Bonci Via Garibaldi 10–12 ⓣ0742 651 39 这个小酒吧一眼望去没什么特别之处，但当你带着饮料和冰激凌走到后面的全景花园露台时，感觉就会截然不同了。这里还提供便餐，€6 起。夏季 每天 7:00~午夜 24:00，冬季 7:00~22:00；周一不营业

Caffè Porta Consolare Piazza Kennedy 7 ⓣ075 803 9096 这里的咖啡和甜筒非常美味，位于老城区的脚下，提供很多种口味的三明治，因冰激凌品种丰富、奶油甜腻而远近闻名。除了周日前夜和周一全天休息外，其他时间全天开放

Hostaria de Dadà Via Cavour 47 ⓣ0742 301 327 地方很小，需要拼桌，但价格很便宜，供应午餐或晚餐。推荐食品包括 bruschette——一种地道的大麦和鹰嘴豆汤、野猪肉酱做的意大利面，或红辣椒烤鸭胸。两道菜的菜单价格为€12，不含饮料；四道菜的价格为€18。周一至周六 中午~15:00、19:00~22:00，周日 中午~15:00

Il Cacciatore Via Giulia 42 ⓣ0742 651 141 酒店（见上文）的另一家分店，提供中档食物，比附近的 La Bastiglia 价格更便宜（头菜€8~14，主菜€16），客人可在大型露天餐厅的露台用餐。周二至周日 12:30~14:30、19:30~22:30

Il Molino Piazza Matteotti 6–7 ⓣ0742 651 305 当地人气最旺的餐馆，位于拱形中世纪的联排别墅内；距离安杰利圣母教堂仅几步之遥。这是一个装修相当精致的餐馆（头菜€9 起，主菜€15 左右），供应美味的新鲜意面，搭配各类当地特色美食。12:30~14:45、19:45~22:00；周二不营业

La Bastiglia Via Falnitraria 15 ⓣ0742 651 277 米其林星级餐馆，是 La Bastiglia 酒店（见上文）的餐厅，可看到非常迷人的景色。€35 便可享用到当地传统食物，值得一去。12:30~14:30、20:00~22:30；周三全天、周四、午餐时间不营业

贝瓦尼亚（Bevagna）

贝瓦尼亚宁静优雅、景色宜人，比斯佩罗安静，且游客较少，还有一个可享受海风吹拂的中央广场**圣西尔维特广场**（Piazza S. Silvestri），建于 13 世纪，广场两侧是翁布里亚的两座精致的罗马式教堂，保存完好，但因年深日久有时会吱嘎作响；另外还有一座建造于 1889 年的喷泉，完美地与周遭景色融合。巨大的圣米歇尔教堂（San Michele）门道之上可看到一条超现实主义风格的夜行神龙雕像。

市立博物馆（Museo Civico）

Corso Matteotti 70 • 1 月至 3 月 周五、周六及周日 10:30-13:00、14:30-17:00，4 月至 8 月 每天 10:30-13:00、15:30-18:00，9 月和 10 月 周二至周日 10:30-13:00、15:00-19:30，11 月 周五，周六和周日 10:30-13:00、14:30-17:00，12 月 周二至周日 10:30-13:00、14:30-17:00 • 与罗马马赛克镶嵌和托尔蒂剧场联票€ 5，或€ 7，包括参观中世纪作坊

贝瓦尼亚的小**市立博物馆**负责向游客展示村庄的历史。该馆共分为三个部分：考古收藏品在地下一层；地图、信件及其他文件储存在一楼；美术馆在二楼，主要收藏着 17 世纪的绘画作品。

10

在你到达博物馆后，建议找一位向导带你参观城中的罗马马赛克镶嵌展览，就在 Porta Guelfa 大街北面，参观时间和门票价格与博物馆一样，这是一处建造于罗马时代的浴室遗址，做工非常复杂，令人难忘。

托尔蒂剧院和中世纪作坊（Teatro Torti & Circuito Cultural dei Mestieri Medievali）

博物馆和马赛克镶嵌展览的联票还可以参观 19 世纪的**托尔蒂剧院**，位于主广场和**中世纪作坊**（4 月 ~6 月中旬及 9 月，与博物馆开放时间相同）旁；这里有 4 个与中世纪交易密切相关的重建的工作坊，包括造纸厂、丝绸织工、造币厂和药房。

抵达和旅游信息 贝瓦尼亚

乘巴士 从蒙特法尔科、福利尼奥、佩鲁贾和斯波莱托（全天周一 ~ 周六）出发的巴士停在 Largo A. Gramsci，就在主广场后方。

目的地 福利尼奥（周一 ~ 周六每天 4 班，20 分钟）；蒙特法尔科（每天 12 班，35 分钟）。

旅游局 Pro Loco 旅游局办事处位于 Santa Maria Laurentia 广场，距离 Matteotti 大道较远（夏季 9:00~13:00、15:00~19:00，冬季 9:00~13:00、15:30~18:00 ☎ 074 2361667）。

住宿

Il Chiostro di Bevagna Corso Matteotti 107 ☎ 0742 361 987 🌐 ilchiostrodibevagna.com 酒店的装修非常简单，位于圣西尔维斯特广场上的 Dominican 修道院之内，修道院经过了重新装修，氛围十分优雅。酒店内可看到原始壁画，客房通风、舒适。€80

L'Orto degli Angeli Via dell'Anfiteatro ☎ 0742 360 130 🌐 ortoangeli.it 这是一家中世纪宫殿式的豪华酒店，有两个门廊，环境充满了古典气息。自 1788 年以来，这里就一直由同一个家族经营。酒店里有花园和一个精致的餐厅 Redibis，供应各种美食。€300

Palazzo Brunamonti Corso Matteotti 79 ☎ 0742 361 932 🌐 brunamonti.com 酒店装修十分豪华，环境优美，配有各种锦缎装饰物、横梁天花板、视错画装饰。€80

餐饮

Enoteca di Piazza Onofri Piazza Onofri，就在市政宫（Palazzo Comunale）后面 ☎ 0742 361 926 这里是品尝当地食物的一个好地方，供应佐以面包屑的西红柿汤和山羊奶酪烤茄子，或鸽子肉和黑松露做成的肉酱。在秋天，这里提供鸡油菌蘑菇炖兔肉。价格非常公道，只需花费约€ 35 便可饱餐一顿。周一、周二、周四、周五 8:00~22:30，周六和周日 12:30~14:30、20:00~22:30

Miccheletto Largo Gramsci 1 ☎ 0742 360 999 这是一间小型咖啡馆，有户外桌子。供应的早餐非常不错，午餐是三明治。还可以在这里品尝当地的各种奶酪和萨拉米香肠。全天营业

Redibis Via dell'Anfiteatro ☎ 0742 360 130 🌐 redibis .it 这是一个趣味十足的餐馆，靠家族食谱和当地传统菜肴来吸引顾客。这里的美食非常独特，在其他地方无法品尝到，包括斯佩尔特小麦（Spele）煮的汤和黑色芹菜（这种菜只生长在特雷维）、用百里香烤制的菜肉馅煎蛋饼，以及用鲜辣椒和大蒜油做的手工格拉尼亚诺面（Gragnano）。这里还提供套餐，价格为€ 46 和€ 38，开胃菜€ 10~14，头菜€ 12~14，主菜€ 15~22，甜点€ 10。12:30~14:30、20:00~22:30；周二不营业

蒙特法尔科（Montefalco）

蒙特法尔科是一个赏心悦目、优雅宜人的中世纪村庄，这里汇集了琳琅满目的画作。它的字面意思是“鹰之山”，被誉为“翁布里亚的阳台”（la ringhiera dell'Umbria），因其拥有美妙的景色。这也是八圣徒的诞生地，甚至是意大利典型的风景胜地。如今，该镇

已没有了往日的活力，只剩下一座丑陋不堪的水塔，城市扩张的规模虽然不大，但也夺去了它中世纪的魅力。Sagrantino Passito 是一种**当地葡萄酒**，味道强劲，带有黑莓味，是由一种在欧洲其他地方找不到的葡萄酿制的，非常值得品尝，在该镇附近许多的商店内都可以见到这种酒。推荐品牌是 Adanti 和 Caprai，这两家同时也是品质极佳的 Rosso di Montefalco 的制造商。

蒙特法尔科矗立在一个非常高的位置。由于 14 世纪的阿维尼翁教皇叛变，斯波莱托的罗马教皇逃到此处避难——这里的地势无疑是一个天赐的避难之所。因为害怕叛乱者，他们长居此处，并将蒙特法尔科教堂装饰得无比豪华，与该镇并不庞大的面积相比，显得极不协调。

圣方济各博物馆（Museo di San Francesco）

Via Ringhiera Umbra 6 · 3 月至 5 月、9 月和 10 月每天 10:30~13:00、14:00~18:00，6 月和 7 月 10:30~13:00、15:00~19:00，8 月每天 10:30~13:00、15:00~19:30，11 月至次年 2 月周二至周日 10:30~13:00、14:30~17:00 · €6 · ❶ 0742 379 598 · Ⓦ montefalcodoc.it

这是圣方济各的上一个教堂，酷似一个洞穴，位于市中心的城市广场（Piazza del Comune）之上，现在是**圣方济各博物馆**，这里收藏了该镇的一大特色——贝诺佐·戈佐利创作的**华丽壁画**，描述的是圣方济各的生活故事。与安杰利科修士一样，戈佐利也是来自南部的翁布里亚人，他是作品最丰富且影响力最大的佛罗伦萨画家之一，向发展相对滞后的翁布里亚人展示了文艺复兴时代的艺术成果。他用丰富的色彩和细致的手法，描绘并转述了许多来自乔托的阿西西故事的思想和情节。但是，经过 200 年艺术知识的沉淀后，这些故事显得更复杂，更能直接吸引观众。

圣基亚拉教堂和修道院（Church Convent of St Clare）

镇上最奇异的景象或许就是**圣基亚拉**的木乃伊，与阿西西另一座景色荒凉的教堂同名，位于 Verdi 街，距离圣方济各博物馆仅 5 分钟的步行路程。按铃后，如果修女们没有进行祈祷，她们会向你介绍周围毗邻的修道院和关于修道院生活的一些不为人知的故事。在那里你可以看到圣人的心脏和遗体以及对他们进行解剖所使用的剪刀。故事是这样的，基督现身在基亚拉面前，告诉她他背着的十字架十分沉重。于是基亚拉回答说，她会用心帮他带着。当她死后被解剖，在她的心脏上发现了一个十字架形状的组织。其他奇特展品包括三颗基亚拉的肾结石和一棵树。这棵树是从基督在花园里撒下的一个东西上面生长出来的。树上长出的浆果被用来制作念珠，据说有非常奇妙的药用价值。

抵达和旅游信息　　蒙特法尔科

乘巴士　多数当地的城镇和村庄都有前往此地的直达车，每天从贝瓦尼亚出发的车有 4 班，从佩鲁贾（周一~周六）出发的车有 3 班。巴士停靠在下面的大型停车场，从那里出发只需步行 5 分钟便能到达山坡中心。

旅游信息　Strada del Sagrantino（Piazza del Comune 17；周一~周六 9:30~13:00、16:00~18:30，周日 10:00~16:00 ❶ 0742 378 490 Ⓦ stradadelsagrantino.it）是促进当地葡萄酒产业的一个机构，提供本地 Cantine 的免费地图。如果你有兴趣参观当地的酒庄，没有比这里更合适的地方了。这里有不少地方具有悠久的历史背景，可留下来吃饭、参观以及参加当地的活动，包括 Agosto Montefalchese 节（8 月中旬）——持续两周的文化活动和露天音乐会。最后的景点是 Fuga del Bove，这里举办的公牛赛跑比赛已经有几个世纪的历史了。

住宿和餐饮

L'Alchemista Piazza del Comune 14 ❶ 0742 378 558　这是一个家族经营的酒吧和餐厅，从 9:00 开始营业，为人们提供一杯酒配以香肠和奶酪作为早餐，充满了翁布里亚农家风情。午餐和晚餐的价格更划算。建议试试配以当地奶酪和藏红花的白汁意大利通心粉或夏季黑松露屑——选择一杯当地的甜葡萄酒 Passito di Sagrantino 再伴以布丁，更增风趣。每天营业，夏季全天开放；淡季周二不营业

★ **Palazzo Bontadosi** Piazza del Comune 19 ❶ 0742 379 357 Ⓦ hotelbontadosi.it　位于主广场，提供 12 个豪华客房，地下室还有一个豪华的水疗中心。大套房的卧室里有壁画，还有一个浴缸，能够欣赏到广场的精彩景色，挥霍一下也是值得的。**€170**

特雷维（Trevi）

阿西西和斯佩罗的南部公路和铁路是顺着斯波莱托平原行驶的，途经轻工业站点，这些站点破坏了整个特尔尼流域及其周边的景色。没有人停在斯波莱托的这个地点，也没有人会对**特雷维**及其高耸的位置表示赞许。这里的交通极不方便，因此不难理解为什么它的景色已经显得陈旧。最初的感觉是一个令人愉快的普通小镇，未受到人为的破坏，但紧接着还是会看到一些遭到游客破损的地方。四周是大片的**橄榄树林**，因为这里是意大利最著名的橄榄油生产中心。

圣方济各博物馆（Museo di San Francesco）

Largo Don Bosco · 4 月，5 月和 9 月 周二至周日 10:00~12:30、14:30~18:00，6 月和 7 月周二至周日 10:00~12:30、15:30~19:00，8 月每天 10:30~12:30、15:00~19:30，10 月至次年 3 月周五至周日 10:30~13:00、14:30~17:00 · €4 · ❶ 0742 381 021

镇上的主要景观是**圣方济各博物馆**，其前身为圣方济各修道院，由马志尼广场（Piazza Mazzini）北端穿过 San Francesco 大街便可以到达。精心布置的展厅里有一些关于硬币、陶瓷和罗马碎片的展示、翁布里亚大师的几幅画作以及一幅由 Lo Spagna（原名乔凡尼·彼得）创作的《圣母加冕》（Coronation of the Virgin，1522）——特雷维的中世纪统治者们因为买不起吉兰达约的真作而委托创作的一批复制品中的最后一幅。**橄榄博物馆**（Museo della Civiltà dell' Ulivo）（参观时间和票价相同）也拥有同样精致的布局，这是一个关于橄榄和生产橄榄油历史的博物馆，馆里的说明多数用英语和意大利语。

抵达和旅游信息 特雷维

乘火车 这个中世纪中心位于高高的山上，若隐若现，距离火车站 4 千米，每天只有 4 趟车。因此在决定什么时间到达前，要先查询 Ⓦ umbriamobilita.it 上的时间表。从特雷维发往达特尔尼的火车大约每隔一小时就有一班，达特尔尼是一个重要的枢纽站，这里有发往罗马、佩鲁贾以北以及卡斯泰洛城的火车。

乘巴士 特雷维的巴士服务不是很方便，每天只有 5 辆巴士发往福利尼奥。

旅游局 位于 Piazza Garibaldi 4（周二～周日 10:00~13:00、14:30~17:30 ❶ 0742 332 269 Ⓦ trevi turismo.it）。提供语音导航服务以及当地的橄榄油线路信息（Ⓦ stradaoliodop umbria.it）。

住宿和餐饮

Antica Dimora alla Rocca Piazza della Rocca ❶ 0742 38 541 Ⓦ hotelallarocca.it 这家小型酒店位于镇中心，一幢 1650 年建筑内。大楼的天花板绘制了壁画，传递出过往时代的特征，所有部分都被重新装修过，十分漂亮。如果追求气氛的话，可以选择住在主楼，副楼有 10 个房间，魅力稍逊。€75

Il Terziere Località Costa 1 ❶ 0742 78 359 Ⓦ ilterziere.com 酒店的装修风格很吸引人，餐厅的花园非常华丽，开满了鲜花，室外有儿童玩具和游泳池，有小孩子的家庭都喜欢这里。此外，1 楼的房间大多数都配有露台。酒店距离小镇约 3 千米外，虽然提供接送服务和自行车出租，但最好自备交通工具。€100

La Vecchia Posta Piazza Mazzini 14 ❶ 0742 381 690 这是一个"麻雀虽小，五脏俱全"的地方，巧妙地利用了当地各种原料，包括松露和镇上稀有的黑芹菜。附近一带的油都非常优质，完美地展示了搭配黑色芹菜酱的烤面包的风味，意大利面里还混合了松露。最有趣的是包馅的烟熏奶酪，看上去像即将融化的样子。花费€ 25 便可饱餐一顿。12:30~14:30、20:00~22:30；周四不营业

斯波莱托（Spoleto）

斯波莱托是翁布里亚最迷人的一座大城镇，分为中世纪山顶上城（这里有大教堂及大部分主要博物馆和画廊）和现代下城（保留了一些罗马式教堂和古罗马废墟）。如今，这里主要作为庆祝大型**夏季节**（见 p.610 框中内容）的地点，但由于它充满了中世纪风情，也不失为一个风景名胜，还有几座意大利最古老的罗马式**教堂**。它的优雅风格和乡村气息远远超过佩鲁贾；几个世纪以来，一直是最有影响力的意大利城镇之一。但如今，它在政治上的重要性已大大降低。

斯波莱托卡

从4月到9月，持有**斯波莱托卡**（spoletocard.it）可以免费参观城中的7座博物馆，同时可以免费乘坐市内的公共交通工具。该卡有效期为7天，费用为€9.5。在城中的任何一座博物馆或大教堂的书店都可以购买。

足足2000米长的墙壁至今保存完好，证明了斯波莱托是罗马殖民地时期当之无愧的宏伟建筑，但它真正的重要性要追溯到6世纪。当时伦巴底人决定将它定为三个意大利公国之一的首都。**斯波莱托公国**的势力最终延伸到罗马，但在890年之前，其统治者已经变得足够强大，主张继承王位，于是斯波莱托成了整个神圣罗马帝国的首都，虽然时间很短。巴巴罗萨在1155年一气之下将这座城市夷为平地。在1499年，教皇亚力山大六世任命他19岁的女儿博尔吉亚出任地方长官。之后，这个城市一直处于长期下滑之中，直至大约50年前夏季节的到来。

下城（Lower Town）

下城在第二次世界大战的轰炸中遭到严重破坏，如今它唯一的景点就是一处罗马圆形剧场遗迹和两座宏伟的教堂。如果你非常喜欢罗马式建筑，或对修道院生活感兴趣，可以去参观**圣彭齐亚诺教堂**（San Ponziano），它就坐落在Cimitero大街上（访问时在其邻接的修道院门口按铃），教堂现存一个简单的罗马式正立面和一座建于10世纪的精致地下墓穴，用从这里的罗马建筑回收的石柱做支撑，墓穴里还有绘于14世纪的壁画。

圣塞尔瓦托教堂（San Salvatore）

Via del Cimitero · 5月至8月 7:00~19:00，4月和9月 7:00~18:00，3月和10月 8:00~18:00，11月~次年2月 8:00~17:00 · 免费

4世纪的古基督教堂**圣塞尔瓦托**教堂由来自地中海东部的基督教修士建造，它是翁布里亚最著名的建筑物之一，几个世纪以来几乎从未被改造过。当时西方世界仍在罗马皇帝统治之下，宗教建筑的唯一模型就是罗马神殿，它就是在这样的背景之下构思成型的，这是许多修士的智慧结晶，但结果比基督教更倾向于异教。城墙内部光秃秃的，地面覆盖着倒塌下来的石块，尘土阴霾沉重，古老得令人害怕。建造于不同时期的科林斯柱摇摇欲坠，笨拙地拼凑在一起。后来，建筑师对中殿的拱门进行了一定程度的填埋，以防止建筑物倒塌。

圣格雷戈里奥马焦雷教堂（San Gregorio Maggiore）

每天 8:00~中午、16:00~18:00 · 免费

下城的另一大名胜是**圣格雷戈里奥马焦雷教堂**，它位于主要广场加里波第广场（Piazza Garibaldi）的显要位置，建于1069年。塔和精致的门廊用早期罗马遗迹的碎片拼凑而成，是最受游客关注的景点。墙壁已被剥去外壳，回复到罗马式的状态，露出一张张残存的壁画，壁画中间夹杂着前人留下的忏悔文字。内殿在教堂中殿水平的基础上被抬高了几米，能够容纳一个大型地下墓室，由几十支柱子支撑。

露天剧场（Amphitheatre）

相传在圣格雷戈里奥马焦雷教堂底下，埋藏着一万名基督教殉道者的尸骨，这些人是在斯波莱托的**露天剧场**被罗马人杀害的。如今，剧场就在圆形剧场街（Via dell'Anfiteatro）的一个军营里，直接进入即可；从大门右拐，将会看到剧场的遗迹。匠心独具的罗马人建造了一种特别的水沟，可将竞技台上的血液抽到附近的Tessino河中，血液把河水染成了深红色。

上城（Upper Town）

中世纪的**上城**有很多地方可以去探索。巴士停在位于中心的卡尔杜齐广场（Piazza Carducci），步行15分钟便能观赏完所有景点。



考古博物馆（Museo Archeologico）

Via Sant'Agata · 每天 8:30~19:30 · €4

考古博物馆是一个观光的好地方，带给你罗马斯波莱托的体验。它矗立在**自由广场**（Piazza della Libertà）西部的边缘，位于一座修道院中，记载了大量关于这座罗马城市以前的历史，展出许多当地的出土文物。门票还包括参观修道院背后建于公元前1世纪的**罗马剧场**（Teator Romano），以及斯波莱托艺术节期间的演出。

古罗马遗迹（Roman Remains）

该城有许多罗马拱门，其中横跨市集广场入口的**德鲁苏凯旋门**（Arco di Druso）建于公元23年，是唯一一座没有镶嵌在墙上的拱门，因为它是为了纪念在通往旧广场的道路上

取得的胜利而建造，而不是用于防御外敌。同时，也为了纪念德鲁苏竞选取得的胜利。德鲁苏是提比略的儿子，后者酗酒无度、暴力成狂，以至于人们用他的名字来命名尖锐的角斗士剑。

背后几经修补的城墙是该城最古老的遗迹，由翁布里亚人建造于公元前 6 世纪。拱门右侧的建筑物被称为**罗马神殿**（Roman temple），但除非你有丰富的想象力，否则很容易把它看作一个普通的水沟。通常游客都会去**圣安萨诺教堂**（Sant' Ansano）（每天 8:30~ 中午、15:30~17:30，11 月 ~ 次年 3 月 18:30 关门）观赏更多的神殿和拥有大量壁画的地下墓室（下楼到高坛的左侧），这里曾经是 6 世纪修士的家园。

市集广场（Piazza del Mercato）

如果想体验斯波莱托的集市活动，没有比喷泉广场（Piazza della Fontana）另一边的**市集广场**更好的地方了。广场西侧的两个酒吧可让游客充分体验街道生活。附近的 alimentari 是美食聚集地，专门供应松露和黏甜酒。

大教堂（Duomo）

4 月 ~10 月 每天 8:00~12:30、15:30~19:00，11 月 ~ 次年 3 月 17:30 关闭 · 免费

离开市集广场以北，在 A. Saffi 大街右转，便到达了**大教堂**，其内敛的优雅外观是该城最令人难忘的建筑物之一。恰到好处地融合了罗马式和文艺复兴时期元素，伫立在一个稍稍倾斜的广场上，四周是美丽的花园，在广阔的天空和开阔的乡村背景下显得十分壮观。与意大利其他教堂一样，这座教堂深受富人对财富和权力的贪欲所害。他们喜欢将老教堂彻底拆除，然后以最新风格重新建造。在 13 世纪，这样的重建还算成功，如 1491 年的拱形门廊。但教堂内部被改得面目全非。教皇乌尔班八世的建筑师路易吉 · 亚利古西沿用了 17 世纪巴洛克的大量技法。他的“改进”在后殿的顶级**壁画**衬托下黯然失色。这些壁画是佛罗伦萨著名画家菲利利波 · 利皮的作品，包括他最后时期的杰作——《圣母加冕礼》（Coronation of the Virgin，1469）。

中殿右侧起始处的 **Erioli 礼拜堂** 也值得一看，主要有由平图里乔创作于 1497 年的《圣母子》（Madonna and Child），以及阿尔贝托 · 舒迪奥于 1187 年创作的《耶稣受难》（Crucifix），悬挂在左殿的玻璃后，据说这是翁布里亚最古老的绘画；左殿再往下是绚丽多彩的教堂，教堂里收藏着一封裱好的，由圣方济各所写的信件（世上仅存的两封之一），以及一尊**圣像**，这是费德里科 · 巴巴罗萨于 1185 年为该城打造的，试图弥补 30 年前将其夷为平地的过失。

罗马公寓和科利科拉宫（Casa Romana & Palazza Collicola）

罗马公寓（Via di Visiale；周一 ~ 周四 11:00~19:00；€3）位于市政宫（Palazzo Comunale）下面一个狭小的街区，这个黑暗小角落隐藏着罗马房屋的遗迹。由此向西走，穿过马兹尼大道（Corso Mazzini），便到达了位于科利科拉广场上的**科利科拉宫**（3 月中旬至 10 月中旬 周一和周三至周日 10:30~13:00、15:30~19:00，冬季关门早；€6 只限永久收藏，€9 包含展览），这里是**卡兰登特博物馆**（Museo Carandente），主要展出现代意大利艺术家的作品，以及一些与斯波莱托相交多年的外国艺术家的作品，包括亚力山大 · 考尔德——火车站附近的大型雕塑就出自他的手，以及美国极简主义派艺术家索尔 · 勒维特的作品顶楼用于举办一些优秀的临时展览。

圣埃乌费米亚教堂（Sant'Eufemia）

11 世纪的**圣埃乌费米亚教堂**是中世纪城镇最著名的教堂，距离市政宫的后门非常近。其 matronei 在翁布里亚具有独特的建筑风格——Matronei 是一种高拱形走廊，位于教堂侧殿，侧殿是教堂主体建筑中男人与女人的分界线。教堂建造在 8 世纪的伦巴第公爵宫的遗址上，其中一部分似乎就是该遗址以及早期古罗马建筑遗址，有一至两个立柱显得不太协调，上面还雕刻着鲜明的伦巴第图案。这个地方通常比较潮湿，显示出早期建筑的迹象。

教区博物馆（Museo Diocesano）

Via A. Saffi · 周三 ~ 周日 11:00~13:00、15:00~18:00，冬天提前闭馆 · €3 · ☎0743 231 022

可以同时参观圣埃乌费米亚教堂和**教区博物馆**，它们都坐落在同一个院子的教堂里。一

消失的菲利波·利皮的尸体

菲利波·利皮是在斯波莱托完成大教堂的壁画不久之后去世的，传闻说他是被毒死的，原因是引诱了当地一个贵族家庭的女儿。他虽然是一名修士，但似乎六根未净，并未忘记女色。但斯波莱托人不在乎这种有损道德的影响，反而因为教堂与名人扯上关系而倍感高兴。正如瓦萨里所说，"可以不提供装饰品，但最重要的是要有名人"。因此，教堂拒绝将死者的尸体送还洛伦佐·德·美第奇——其佛罗伦萨的赞助人。他被埋葬在由他儿子菲利皮诺·利皮（见教堂右翼）设计的**坟墓**里，然而尸体却在 2 个世纪之后神秘消失。传说是被"妥协女孩"（坟墓一头的报复女神）的后裔偷偷带走了。

共有 8 个房间，珍藏了一些令人意想不到的好作品，包括菲利波·利皮的《圣母像》和一幅多梅尼科·贝卡富米的早期作品。屋中满是古老的木雕像和一些奇妙的图形许愿板，向游客生动地描述了从一系列灾难中获得救赎的感恩故事。

城堡（Rocca）

Piazza Campello·每天 9:30–19:30，冬季会提前关门；售票处提前 45 分钟关闭·€7.5，包括国立公爵博物馆·☎ 0743 224 952

Albornoziana **城堡**位于城东部，是每个人心目中的卡通城堡，有塔楼、开垛口和陡峭的城墙。由于孜孜不倦的红衣主教阿尔沃诺斯希望在意大利中部重建教会的统治（14 世纪教皇流放到阿维尼翁期间，教会的主导地位丢失），在该城建造了不少堡垒，这座城堡就是其中之一。1982 年之前，它是一座高度机密的监狱（证明了中世纪建筑技术的高超），关押着刺杀教皇约翰保罗二世的囚犯和红色旅的主要成员。经过多年的修复，城堡里现在有一座纪念斯波莱托公爵的**国立公爵博物馆**（周二至周六 9:30~19:30，周日 9:30~13:45；€7.5，与城堡联票）。馆里也展示一些名人画作，包括佩鲁吉诺的拥护者 Lo Spagna——文艺复兴时期的艺术家之一的几幅大画作。博物馆和城堡都值得一看，特别是城堡的壮丽景色、壮观的双庭院和庞大的建筑物。

塔桥（Ponte delle Torri）

如果在斯波莱托闲着无事，可以去**塔桥**进行一次短途漫步，这是一项惊人的中世纪工程，出现在小城的许多风景明信片上。建议就在城堡基地的周围来回散步，或去更远的圣彼得教堂。离开康佩洛广场（Piazza Campello）阴凉的花园后，步行不到一分钟，前方就是一个非常美丽的乡村，能够眺望整个 Tessino 峡谷的风景以及卡斯尔蒙特以南的山脉。

这座桥着实气势恢宏，跨度足有 240 米，由 10 个 80 米的拱门作为支撑。长达 6 个世纪以来，被抛弃的恋人们选择这里作为跳桥自杀的场所。它由古比奥的建筑师加特朋设计的，他也是古比奥的执政宫的建筑师。最初是想将其作为高架渠从蒙特鲁科（Monteluco）引水过来，以取代早期的罗马堤道，加特朋借用了其设计并在此基础上进行了扩大。随着时间的推移，它成了一个当斯波莱托被围困时从城堡逃生的通道。这里曾经有一个带顶的过道，连接

"两个世界"音乐节

意大利举办的领先的国际艺术节——**"两个世界"音乐节**（Festival dei Due Mondi），对斯波莱托来说一直利弊参半，因为人群太过拥挤，处处是商业化的迹象，这就是它为文化付出的代价。吉安卡洛·梅诺蒂是一位影响深远的艺术大师。1958 年，他被这个小镇的风景、场馆和良好氛围所吸引，放弃了 30 个意大利的其他地方，唯独选中了这里。如果你喜欢音乐、舞蹈或戏剧，那么随之而来的大露营必然让你欣喜若狂。虽然这个地方因不断受到破坏而失去了很大一部分的魅力。节日期间（6 月和 7 月之间的两周），酒店和餐馆会人满为患，处处都会涨价。同时，还会举办一项传自爱丁堡的表演，大量电影、爵士乐都会上演，还有街头艺人表演等。组织者越来越关注更前卫的表演，希望能恢复早期艺术节的艺术文化，还在美国的查尔斯顿州举办其一年一度的姊妹节。详情请咨询旅游办公局或者节日的主管票房办公室，位于（Piazza della Libertà 10☎ 0743 776 444 Ⓦ festivaldispoleto.com）。请提前在网上订票。

着两个地方的走廊，遗迹现在仍然可见，沿着山坡一路蜿蜒。

圣彼得教堂（San Pietro）

从塔桥出发，沿着道路右转，就能到**圣彼得教堂**，从一个并不太远的山坡上就能看到它的外观。虽然这条路很长（2千米），但阴凉宜人，沿途还能欣赏斯波莱托的美好景色。在乡间小路上（无人行道）务必提醒司机不要拐弯太快。教堂本身平平无奇，幸亏正立面装饰了辉煌的**雕塑**。与玛伊塔尼在奥尔维耶托创作的浅浮雕齐名，是翁布里亚最好的罗马式雕刻；部分灵感来自伦巴第，被广泛应用于雕刻福音书和中世纪传说，体现复杂的叙事和象征意义。其中一个特别有趣的场景是《罪人之死》（Death of a Sinner），在左侧系列，从顶部数第二个，讲述的是大天使米迦勒放弃了对一个罪人的救赎，将他交给了两个魔鬼。恶魔捆绑着罪人，对他进行折磨，最后将他丢入油锅。从顶部数（右边）过来第四个面板展示的是一只狼在一只逃跑的公羊面前假扮成修道士，用来挖苦虚假的修道院道德。

抵达和离开

乘火车 搭乘火车很快就可到达斯波莱托，罗马—安科纳线提供定期服务，每天都发往佛罗伦萨 以及福利尼奥、特尔尼、纳尔尼、奥尔泰和其他地方。火车站位于山下城的西北部；穿梭巴士（A、B、C路）从车站外出发，抵达中心（Carducci 广场）——从站点买车票（在火车上买票多付€ 1 或€ 1.5）——和诺尔恰；另一辆巴士从自由广场出发，就位于小镇背面墙外。

目的地 阿雷佐（每天12列，2小时10分钟~3小时10分钟）；直达佛罗伦萨（每天1列，直达；2小时50分钟）；福利尼奥经特雷维（每天14列，连接阿西西、斯佩洛、佩鲁贾、泰龙托拉和佛罗伦萨；20分钟）；维柯护城河（每天8列，50分钟~1小时15分钟）；纳尔尼（每天9班，30~40分钟）；佩鲁贾（每天7列，直达；55分钟~1小时15分钟），罗马（每天14列，1小时20分钟~1小时45分钟）；特尔尼（每天17列，25分钟）。

乘巴士 巴士停靠在位于小镇北墙外的自由广场。

目的地 福利尼奥（周一~周六每天4~5班，40分钟）；Fonti del Clitunno（每天8班，20分钟）；蒙特法尔科（周一~周六每天3~4班，50分钟）；诺尔恰（每天5~6班，55分钟），罗马（每天1班，2小时20分钟）；斯凯吉诺（每天5班，1小时10分钟）；特尔尼（每天6班，45分钟）；特雷维（每天7班，25分钟）。

旅游信息

旅游局 位于 Piazza Libertà 7（4月至10月周一至周五 9:00~13:30、14:00~19:00，周六 9:00~13:00、15:00~19:00，周日 10:00~13:00、15:30~18:30 ⓣ0743 218 620 ⓦcomunespoleto.gov.it——点击 La Città 可通过标签查询旅游和文化信息）。

住宿

Albergo Panciolle Via del Duomo 3 ⓣ0743 45 677 ⓦalbergopanciolle.it 提供7个舒适的二星级客房（两个有空调），最好的是第3号和第4号，在屋顶上可欣赏到美景。夏天在户外进餐的时候稍显喧闹。供应早餐和晚餐，需另加€ 20。€85

Aurora Via dell'Apollinare 3 ⓣ0743 220 315 ⓦhotel auroraspoleto.it 位置优越，提供23间三星级客房，位于自由广场的一个胡同内，在淡季是个不错的选择。€110

★ **Gattapone** Via del Ponte 6 ⓣ0743 223 447 ⓦhotelgattapone.it 这个酒店在20世纪60年代一开业，就迅速成为艺术家和演员在电影节期间的首选，有无数名人曾在这里住过：梅纽因、伯恩斯坦、巴勃罗·聂鲁达、艾伦·金斯堡、亨利·摩尔、奥黛丽·赫本、英格丽·褒曼等。这是一个温馨、精美的家族经营酒店，大多数房间都能看到很好的景观，位于峡谷之上，几乎与塔桥并列。€230

★ **Palazzo Leti** Via degli Eremiti 10 ⓣ0743 224 930 ⓦpalazzoleti.com 这家华丽装修的酒店坐落在贵族家庭富丽堂皇的住宅里，拥有装饰典雅的客房，可欣赏到山谷景色。如果订了一间位于顶层的房间，还可眺望到广阔的景色。还有一个美丽的正式花园，可俯瞰山谷。€140

San Luca Via Interna delle Mura 21 ⓣ0743 223 399 ⓦhotelsanluca.com 四星级酒店，陈设非常具有品位，店主经营有道。有阳光明媚的花园和一个精致的庭院。€50

露营地

Camping Monteluco ⓣ0743 220 358 ⓦcampeggio monteluca.com 这是一个精美的田园场所，位于圣彼得教堂背后，提供35个露营场所，还有酒吧和比萨店，但距离上城有一段难走的路。4月~9月，帐篷€11.5

餐饮

★ Apollinare Via Sant'Agata 14 ☎0743 223 256 ⓦristoranteapollinare.it 蓝色和金色装饰最初看上去也许令人不适，但中世纪的环境营造得很好，店家态度非常友善。主菜约€15，如果想尝试新东西，可以品尝由三道菜组成的"惊喜餐"（五道菜是€25或€40，含葡萄酒）。素食菜单€25。千万不要错过美味的caramella开胃菜，这是一种混合了奶酪和松露的开心小吃。每天中午~15:30、19:00~23:00，冬季周二不营业

Caffè Letterario Via Brignone ☎0743 46 691 书吧式咖啡馆，提供大量图书以及简单的小吃和精美的咖啡。有正规的图片展览和书籍介绍，并提供免费Wi-Fi，是一个休闲的好去处。每天开放，一整天直到21:30左右

Canasta Piazza della Libertà 14 ☎0743 40 205 一个历史悠久的咖啡馆，位于主广场，提供美味的开胃菜和诱人的糕点，让人心情十分愉快。全天开放；周三不营业

Il Panciolle Largo Muzio Clemente-Via del Duomo 3 ☎0743 221 241 与其下方的酒店同名，供应各种价格公道、美味可口的翁布里亚特色菜，如strangozzi和烤肉（价格在€9~€17之间），以及各种丰富的奶酪。外面还有一个大型的户外露台，冬季设有开放式壁炉，中世纪装饰风格的室内充满了温馨的气氛。周二至周日12:30至15:00、19:30~午夜

Il Tempio del Gusto Via Arco del Druso 11 ☎0743 47 121 这里多年来一直被评为意大利最好的餐馆之一，赢得奖项的菜肴包括risottina of fàrro配扇贝。按菜单点菜需要支付€50，但也有稍稍便宜的菜单，午餐菜单更加便宜。中午~16:00、19:00~23:00；周四不营业

La Lanterna Via della Trattoria 6 ☎0743 49 815 一个中等价位的饮食店，气氛欢快，处于小城的中央位置。自由广场和喷泉广场之间有一座小山，该店就在小山左侧的一条街上，提供大量的美味面食，价格在€7~€11.5，烤肉约€7~€14。12:30~15:00、19:30~22:30；周三不营业

Osteria del Trivio Via del Trivio 16 ☎0743 44 349 有点远离市中心，但来吃饭的人一点也不少，充满田园气息，墙壁上挂着热爱旅游的店主与其家人的合照，供应当地经典菜肴。建议尝试当地strangozzi面搭配野生芦笋、蚕豆、春季的佩科里诺奶酪，或秋季的野生蘑菇。正餐在€30左右。12:30~14:30、19:00~23:00；周二不营业

Pasticceria Tebo Via Minervia 1 ☎0743 45 400 一家历史悠久的咖啡馆，提供美味的糕点和冰激凌，尤其推荐这里的早餐。另外供应冰激凌和开胃酒。香甜润滑的咖啡非常值得品尝。全天开放，周二不营业

瓦尼瑞纳（Valnerina）

瓦尼瑞纳是翁布里亚最美丽的地方。严格来说，应翻译为"内拉的小山谷"。它实际上是指该地区的整个东部。这是一处自给自足的高山地带，交通非常不便，有陡峭的树木、繁茂的山谷、山地村庄和一望无垠的贫瘠荒芜地区，山峰上不时有狼群在徘徊。这个地区是一个真正"被遗忘的角落"，荒芜的农场见证了长达一个世纪的移民过程。

附近山脉海拔约1500米，很容易行走，但当你在**锡比利尼山**（Monti Sibilini）向东走完约2500米之后就需要爬山了。就算计划周全，探索此处也非常困难。最好的办法是找寻小山谷，穿过乡间小道到达偏远的小村庄。

如果喜欢在荒凉的地方探险，可以前往**瓦洛迪内拉**（Vallo di Nera），这是最典型的**防御型村庄**，沿着内拉下方走，就会突然出现在你眼前。中世纪的**特里蓬佐**（Triponzo）是一个天然的交通要道，相当于一个站点和防御塔，比附近现代化的切雷托（Cerreto）更容易找到）。**蒙泰莱奥内**（Meonteleone）是方圆数千米之内规模最大的城镇，有一座精致的教堂，深受远足者欢迎。

周边交通

游览这个地区最好选择自驾车，公共交通非常有限。如果无法租到汽车，最简单的乘车方式是从斯波莱托乘坐巴士：从斯波莱托站诺尔恰，每天有5~7班车（1小时15分钟）。有一条新建的公路隧道，从斯波莱托通往山谷。但如果想欣赏沿途的风景，还是得按照原来的方式乘坐N395号线绕一圈。想欣赏更田园的风光，乘坐主线S209号，经由诺尔恰开往内拉谷。

诺尔恰（Norcia）

诺尔恰是一处山上的旅游目的地，也是瓦尼瑞纳地区规模最大的城镇。一方面，它是圣

本笃教（St Benedict）的发源地；而另一方面，作为意大利顶级香肠生产基地，它是一个远离尘嚣的世外桃源，低而坚固的房子（为抗震而建）构成了一个童话般的世界。如果交通方便，可以从这里出发，探索邻近地区的一些风景名胜，尤其是著名的皮亚诺格兰德和东部、北部的山脉。一条穿过群山通往马尔凯区的新马路已正式开通，使这里的旅游业更加兴旺，也带动了原来惨淡的就业市场，但也对环境造成了影响。同时，再加上悬挂式滑翔机经常在这里盘旋以及冬季运动爱好者的频繁到来，境况喜忧参半。

探索该镇并不需要很长时间，但愉快的气氛和周围的风景令人流连忘返。大部分活动都是在市中心的**圣贝内代托广场**（Piazza San Benedetto）的罗马广场和圣本笃的雕像附近展开。除了正立面以外，教堂的其他部分并无特别可看之处，因为它曾经被多次地震摧毁（最后一次大地震发生在1979年），虽然经过了修补，但看起来始终不伦不类。**卡斯泰利纳**（Castellina）更加迷人：这是一座教皇城堡，陈设着着各种中世纪的旧物。城堡里有一个典雅的小**博物馆**（5月至9月 周二至周日 10:00~13:00、16:00~19:00；通常是10月至次年4月周一和周二不开放；€4），收藏着精致的老木雕和几幅令人赞不绝口的画作。**圣贝内代托教堂**是一座迷宫般的教堂，据称建于圣人的诞生地，但很可能是从早期罗马神殿的废墟中建立的。教堂里有一些普通的壁画、地下墓室有一个罗马时代的房子遗迹，此外没有别的东西值得留意了。

10

抵达和旅游信息　　诺尔恰

乘巴士 往返诺尔恰的巴士很少；可以在 Ⓦ umbriamobilita.it 上确认时间表。

目的地 卡斯泰卢奇奥（只有周四一班，50分钟）；罗马（周一~周六每天2班，周日一班；3小时）；特尔尼（每天1班，1小时）。

旅游局 位于主广场圣贝内代托广场的执政宫内（周一~周五 9:00~13:00，夏季也许只有下午时间工作 Ⓣ 0743 828 173 Ⓦ comune.norcia.pg.it）。在夏季，还有的一个分支提供锡比利尼国家公园（Parco Nazionale dei Monti Sibillini）的信息，位于同一栋大楼（7月和8月每天 9:30~12:30、3:30~18:30 Ⓣ 334 222 7698 Ⓦ sibillini.net）。

住宿

诺尔恰是朝圣者的聚集地，他们来到城镇参拜本本笃，并前往阿西西和马尔凯区的洛雷托参拜圣母故居（见p.642）。但是最近，由于游客数量增多，住宿的地方供不应求，最好提前预订，尤其6月~8月。夏季的时候，物价在周末有上涨的趋势。松露节期间（2月最后的一个周末和3月的第一个周末之间）也最好提前预订。

Grotta Azzurra Via Alfieri 12 Ⓣ 0743 816 513 Ⓦ hotel grottaazzurra.com 三星级酒店，传统装修风格，有一个名叫Granaro del Monte的餐厅（见下文）。**€80**

Ostello Il Capisterium Via Manzoni 2 Ⓣ 0743 817 487 Ⓦ ilcapisterium.it 旅馆提供床位（房间可以睡2人、4人、5人和10人），就在镇中心一个美丽的前修道院内。宿舍 **€15**，双人间 **€40**

★ **Palazzo Seneca** Via Cesare Battisti 12 Ⓣ 0743 817 434 Ⓦ palazzoseneca.com 酒店建于16个世纪，经过重新装修，现在是个非常优雅、舒适的地方。客房装饰高雅，有古董和四柱床，配备了豪华的大理石浴室。还有一个水疗中心和美食餐厅Vespasia（见下文）。**€215**

餐饮

Granaro del Monte Via Alfieri 12 Ⓣ 0743 816 513 老字号中世纪餐馆，配有开放式壁炉，菜单上的菜肴以松露为主。首餐€7起，客人可支付€26品尝著名的黑松露菜肴。还有一个€20的套餐。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

Trattoria dei Priori Via dei Priori 3 Ⓣ 0743 816 282 供应很多美味的当地菜肴，如意大利宽面条（配以野猪肉），盛在一个高高的碗里。固定价格€22，加松露€31。周二~周日 12:30~14:30、20:00~22:30

★ **Trattoria del Francese** Via Riguardati 16 Ⓣ 0743 816 290 外观虽然不起眼，但实际是镇上最受称赞的餐馆，以非常公道的价格提供一流的本地美食。头菜配以松露，在€16左右，户外用餐的话€7~9。因此深受当地人欢迎，一定要提前预订。12:30~14:30、20:00~22:30；淡季时周五不营业

Vespasia Via Cesare Battisti 12 Ⓣ 0743 817 434 这是诺尔恰最精致酒店的高档餐厅，供应当地的精美特色菜，如risotto alla crema d'ortica（€12）——用野生荨麻做的意大利调味饭。美食菜单从€55起。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

美食之都诺尔恰

当地最有名的肉制品是肉食爱好者非品尝不可的东西。凡是能用猪肉做的东西，诺尔恰人显然都能做，并且比其他地方做得都好。由于这个原因，在意大利，凡是对烹制的火腿和萨拉米香肠极有信心的 alimentari（食品），都自豪地称自己为 norcineria。如果条件允许，你也可以尽情享受该地区的珍贵黑松露。1~4 月供应（你也可以选择更便宜的夏季白松露）。很多商店本身也是一道风景，同时还会向你推荐当地各种各样的美食，不仅是松露，还有火腿、卡斯泰卢奇奥的著名扁豆和许多罕见的高山奶酪品种。

托迪（Todi）

托迪是最知名的翁布里亚山城。它的中心地带是**波波洛广场**（Piazza del Popolo），意大利人眼中最完美的意式广场，该城本身也是意大利最宜居的地方。托迪位于一个蓬勃发展但位置稍显偏远的农业中心，很多外国侨民和罗马艺术家喜欢聚集在这里。虽然游客人数众多，但仍值得花上一天的时间尽情游览。没有几处旅游城市的地理位置比它更优越了。站在山顶能够眺望到异常壮观的景色，充满了童话般的中世纪色彩。

大教堂（Duomo）

夏季：周一至周六 8:00~13:00、15:00~18:30，周日 8:30~13:00、15:00~19:00；冬季 周一～周六 8:00~13:00、13:30~17:00，周日 8:30~13:00、15:00~18:00・教堂免费，博物馆€ 1.5

大教堂位于中央广场远（北）端，宽阔的台阶是其主要特征。它融合了 14 世纪早期从法国传入的哥特式和罗马式建筑风格。其方形的三层式**正立面**简朴素雅，只有一扇华丽的玫瑰花窗（1520），门口处铺设着粉色的风化大理石。翁布里亚的大部分教堂都采用这种风格。由此可知，教堂内部的装修会比较简陋。在教堂拱形大殿的右侧也有一些 19 世纪的彩色玻璃以及佩鲁吉诺的追随者詹尼科拉・德・保罗创作的祭坛装饰画。遗憾的是，一幅来自于 16 世纪的拙劣画作《最后的审判》（模仿米开朗琪罗）影响了后墙的美观。**唱诗班**（Chior，1530）是该地区最好的雕塑作品，细腻、精准，令人难以置信，底板上还用文字记载了雕刻此作品使用的各种工具。在土窖和小型博物馆里可以看到古罗马（或伊特鲁里亚）史事的散集，包括一些零零碎碎的片段和宗教小故事。

宫殿（Palaces）

广场上另外的主要建筑有三座**公共宫殿**，它们都是方形的，矗立在大教堂附近，形成鲜明的对比，为中世纪公民表达自豪感的方式。因为他们曾经尝试想把其中一座置于教堂之上。毗邻的卡皮塔诺宫（Palazzo del Capitano，1290）和波波洛宫（Palazzo del Popolo，始于 1213 年）是最为夺目的建筑物，主要原因是其石材楼梯看起来像极了气势恢宏的 B 级片剑战的背景，广场最南端是执政宫（Palazzo dei Priori，1293~1337），至今仍是市政府办公地。

托迪博物馆—美术馆（Museo Pinacoteca di Todi）

Piazza del Popolo・周二至周日：4 月至 10 月 10:00~13:30、15:00~18:00，11 月至次年 3 月 10:30~13:00、14:30~17:00・€ 5，或与罗马水池和圣福尔图纳托神殿联票 € 7.5・☎ 075 894 418・ⓦ sistemamuseo.it/museoid.php?uid=61

卡皮塔诺宫内有一间很不错的博物馆——**托迪博物馆—美术馆**，出色地融合了开放式顺序与现有的中世纪结构。博物馆的第一部分深入研究了托迪的历史，紧接着是各个展厅，展示了考古学、钱币、纪念章、纺织、陶瓷和美术等方面的收藏，而展厅本身往往比展示品更具吸引力，尤其是其中一个用于展示陶瓷的大厅，非常玲珑可爱，墙上绘制着华丽的壁画。很多个人展览还是值得一看的，尤其是博物馆的一幅星级展品：由 Lo Spagna 所作的华丽的《圣母加冕》（Coronation of the Virgin，1507）。

罗马水池（Cisterne Romane）

Via del Monte·4月至10月周二～周日10:30～13:30、15:00～18:00，11月至次年3月周六和周日10:30～13:00、13:30～17:00·€2，或与托迪博物馆—美术馆和圣福尔图纳托神殿联票€7.5·☎075 894 4148

沿着波波洛广场（Piazza del Popolo）西侧的一条小街行走，便可看到巨大的**罗马水池**，这形象地证明罗马人惊人的工程技术。目前只有一小部分可以参观，实际上这条隧道绵延长达5千米。

圣福尔图纳托神殿（Tempio di San Fortunato）

周二至周日：4月至10月中旬9:00～13:00、15:00～19:00，10月中旬至次年3月10:00～13:00、14:30～17:00·免费

在大教堂右边的街道散步是非常惬意的，因为这里安静、朦胧。但小镇最著名的景点是广场后面的**圣福尔图纳托神殿**，建造在花园之上，距离市中心只有短短的一段步行路程。就该镇的规模而言，这无疑是一件巨大的工程，同时也见证了托迪在中世纪拥有的财富和重要性。神殿的外观采用了罗马式和哥特式风格的混合设计，显得低矮、凌乱，并且有着明显的未完工痕迹，反映了其建造时间（1292～1462年）。乍看上去，似乎并无任何值得期待之处，然而，迎面而来的拱形旋涡状**哥特式门道**和不可思议的华丽雕刻，立刻会改变你的看法——这只是众多惊喜中的第一波。在其宽敞的内部，明亮而通风，经过了近期清洗和粉饰后，如同穿上了耀眼的外衣。它标志着翁布里亚大型拱形教堂的传统巅峰之作。这种拱形教堂以托斯卡纳最常见“谷仓教堂”为原型，体积更小，以单一的低坡屋顶、相同高度的大殿和通道为特点（佩鲁贾的圣多明我教堂，见p.585，是另外一种建筑风格的教堂）。这也标志着侧礼拜堂已经成为一种趋势，这是从加泰罗尼亚和13世纪的法国南部传入的，以满足朝拜人数的日益增长，并使方济会变得更加有秩序。神殿里也有一幅**唱诗班**雕刻，比大教堂的更引人注目，更具有巴洛克式风格，另外还有少量一些锡耶纳壁画。在第四个礼拜堂的右侧有**莫索里诺·达·帕尼卡勒**的壁画，是该画家少数作品中最经典的一幅，但已略显破旧。

后方有一排小巧可爱的回廊，围成一圈，中间是一座风格独特、值得一看的教堂。爬上钟楼（4月至10月周二至周日10:00～13:00、15:00～18:30，11月至次年3月每天10:30～13:00、14:30～17:00；€2，或与市立博物馆和罗马水池联票€7.5）眺望，四周的景色一览无余。

圣福尔图纳托以西（West of San Fortunanto）

圣福尔图纳托右侧有一条石路通向**市民公园**（Giardino Pubblico），这是一块从正规城镇划出来的地皮，是一个午睡的理想场所，到处都是光线幽暗的角落和狭窄的通路。另外还有一个儿童游乐场和一座非常小的城堡，但在周围开阔而朦胧的景色映衬下，不太引人注目。向西步行约10分钟，便能到达**忧苦之慰圣母教堂**（Santa Maria della Consolazione）（周三至下周一：4月至10月9:00～12:30、14:30～18:30，11月至次年3月9:30～12:30、14:30～17:00），于1607年完工，被意大利维多利亚时代的作家誉为最好的文艺复兴时期教堂（几乎被称为世界上最好的）。人们认为它是布拉曼特在罗马圣彼得大教堂之前的早期工程；穹顶上的交互式窗口便是布拉曼特的标志。

抵达和旅游信息　　托迪

乘火车 从特尔尼和佩鲁贾发出的FCU火车每半小时一班。托迪火车站Ponte Rio地处比较偏远；大约每小时有C路巴士发往镇中心。如果你想预订一辆出租车，可以呼叫：☎075 894 2375/075 894 2525/347 774 8321（€10～12）。

乘巴士 巴士班次比较少，并且巴士站位于忧苦之慰圣母教堂的城镇下方或更远的教堂处，远离圣福尔图纳托附近的广场。

目的地 奥尔维耶托（每天1班，1小时30分钟），佩鲁贾（每天4～7班，1小时15分钟）；特尔尼（周一～周六每天3班，1小时）。

旅游局 位于Piazza del Popolo36（周一至周六9:30～13:00、15:00～18:00，周日10:00～13:00 ☎075 894 5416 Ⓦcomune.todi.pg.it），提供这里全年举办的节日以及活动的详细资料，包括日益盛行的托迪节（9月的第8天 Ⓦtodiartefestival.com）。

住宿

★ **Entropia Country House** Via Loreto Grutti 6 ☎075 885 2249 🌐progettoentropia.it 坐落在一个19世纪的农舍内，周围是一片开阔草地，距离托迪约6千米。这个农庄是一处美好的地方，客房舒适，服务人员热情周到。还有一个游泳池和餐厅。€110

Fonte Cesia Via Lorenzo Leoni 3 ☎075 894 3737 🌐fontecesia.it 中世纪曾经的市政厅，在历史上占有显赫的地位。房间大小不一，装饰各异，但都很精致，有丰富的纺织品和最新的设施。€219

★ **San Lorenzo Tre** Via S. Lorenzo 3 ☎075 894 4555 🌐sanlorenzo3.it 这是托迪最具吸引力的酒店，位于联排别墅之中，与大教堂并成一排，布置十分典雅，但需要住客拖着手提箱走上陡峭的楼梯。房间大小不同（价格也不同）；5号房间是最好的，配有精美的古董，可以欣赏周围乡村的美丽景色。还有一个阴凉的花园和一个童话般的屋顶露台。€110

餐饮

Cavour Corso Cavour 21 ☎075 894 3730 这是一间朴实无华的饮食店，但从室外露台和几个舒适的房间可以欣赏到美好的景色，€30便能饱餐一顿，也可以选择其中一个比萨店（从€4.5起价），价格更加便宜，馅料包括芦笋、蘑菇和土豆芝士。每天中午~16:00、19:00~次日2:00，冬季周四不营业

La Mulinella Località Pontenaia 29 ☎075 894 4779 位于城市南部，这里的一切食品，从面包（用鼠尾草、辣椒和榛子做的）到意大利面（€9），都是自制的。另外还有很棒的冬季汤（€9）。当然，甜点也是自制，包括美味的zuppa inglese和蛋糕。12:30~14:30、20:00~22:30；周三不营业

Pane e Vino Via Ciuffelli 33 ☎075 894 5448 就在主广场，非常适合简单的午餐和晚餐（三道菜€30起）：有一个巨大的开胃菜选择。可以尝试这里的特色菜：一个共享拼盘，包括熏鸭胸、生牛肉片和蜂蜜奶酪（€16）。头菜包括南瓜和藏红花烩饭、西红柿和柠檬配taglierini意面，以及常见的禽类、蘑菇和松露菜肴。12:30~14:30、17:30~20:00；周三不营业

★ **Umbria** Via San Bonaventura ☎075 894 2737 这是镇上最有名的餐馆，价格高于平均水平，但在露台上可以看到全景。餐馆追求简单的菜肴，如炭烤肉类（从€14左右起）。在旺季，需要预订才能确保露台座位。12.30~14:30、19:30~22:30；周二不营业

奥尔维耶托（Orvieto）

奥尔维耶托位于罗马和佛罗伦萨之间，完全有资格成为旅行团的一份历史盛宴。数以百万的游客涌入城镇观赏**大教堂**——意大利最伟大的哥特式建筑之一。然而，一旦欣赏完它的外观和西尼奥雷利绘制的壁画后，这个镇就不像旅游指南和人们口中所描述的那样精彩了。部分原因是由于它建造在灰暗的火山岩之上，另外一部分原因是由于城中蕴含了伊特鲁里亚城镇独具特色的沉闷气氛（它是伊特鲁里亚城市十二强联盟中的一个）。2000年以来，不难发现台伯（Tiber，由翁布里亚人——一个阳光且平易近人的种族创立）以东的城市群有着更悠闲的气氛。即便如此，奥尔维耶托仍是一个招人喜爱的地方，城市布局非常精致，大教堂的宏伟不容错过，你还可以花几个小时参观城镇其余的地方。如果时间充足的话，一定要品尝这里著名的白葡萄酒。

对于远道而来的游客来说，奥尔维耶托给他们留下的第一印象就是在远方矗立——它的地理位置和它的大教堂一样著名，引人注目。城镇从谷底拔地而起，海拔300米，坐落在火山熔岩的一角，是附近四大类似的遗迹之一。从火车站周围荒凉的城镇眺望，它看起来相当普通，但绕3千米到达老中心之后，你就会开始领略到它的恢宏和奇特。奥尔维耶托的老中心结构紧凑，适宜步行，沿大教堂步行20分钟，便能参观完所有主要景点。

大教堂（Duomo）

4月至10月9:30~19:30；11月至次年3月9:30~13:30、14:30~17:30・€2，€3包括圣布里奇奥礼拜堂，€5包括大教堂博物馆和圣阿戈斯蒂诺教堂

瑞士史学家布克哈特将奥尔维耶托的大教堂描述为“世界上最庞大和最丰富的多彩纪念碑”，而教皇利奥十三世则称其为“意大利大教堂中的金百合”，并在审判日宣称它的美丽将伴随着它飘向天堂。

奥尔维耶托套票

如果你计划参观奥尔维耶托所有的主要景点，那么购买一张**奥尔维耶托套票**（Carta Orvieto Unica Ⓦ cartaunica.it）是物有所值的。只需花费€ 18，便能够利用它进入大教堂参观西尼奥雷利的壁画（圣布里奇奥礼拜堂）、城镇底下的洞穴和隧道（见 p.620 框中内容）、克劳迪奥・芬娜博物馆、莫洛塔（Torre del Moro）、埃米罗奥・格列柯博物馆、国家考古博物馆（Museo Archeologico Nazionale）伊特鲁里亚古墓和圣帕特里齐奥井。除此之外，还可以进行一次索道旅行和巴士旅程，在菲耶拉广场停车场（见 p.620）上享有5个小时的停车时间。套票可在旅游局、和平广场（Piazza della Pace）缆索车停车场、伊特鲁里亚古墓、大教堂博物馆或圣帕特里齐奥井等地购买。

简史

大教堂的建立，本身就是一个奇迹。中世纪的奥尔维耶托处处充满了暴力，人们有时几乎想完全放弃它。但丁写道，这里的家族之间的明争暗斗比维罗纳的蒙塔古与凯普莱特之争更加激烈。建筑也是由议会提议设计的，光是制订计划就花了 30 年。尽管建造过程持续了 3 个世纪之长，陆续聘用了 33 名建筑师、152 名雕刻家、68 位画家以及 90 位马赛克制作工匠，最终的产物是令人惊讶的，非常和谐地融合了罗马式和哥特式建筑风格。其中最重要的指导工作归功于锡耶纳建筑大师**洛伦佐・马伊塔尼**（1270~1330）以及阿诺尔福・迪・坝比奥，他是佛罗伦萨的韦奇奥宫的建筑师，正是他提出了初步方案。

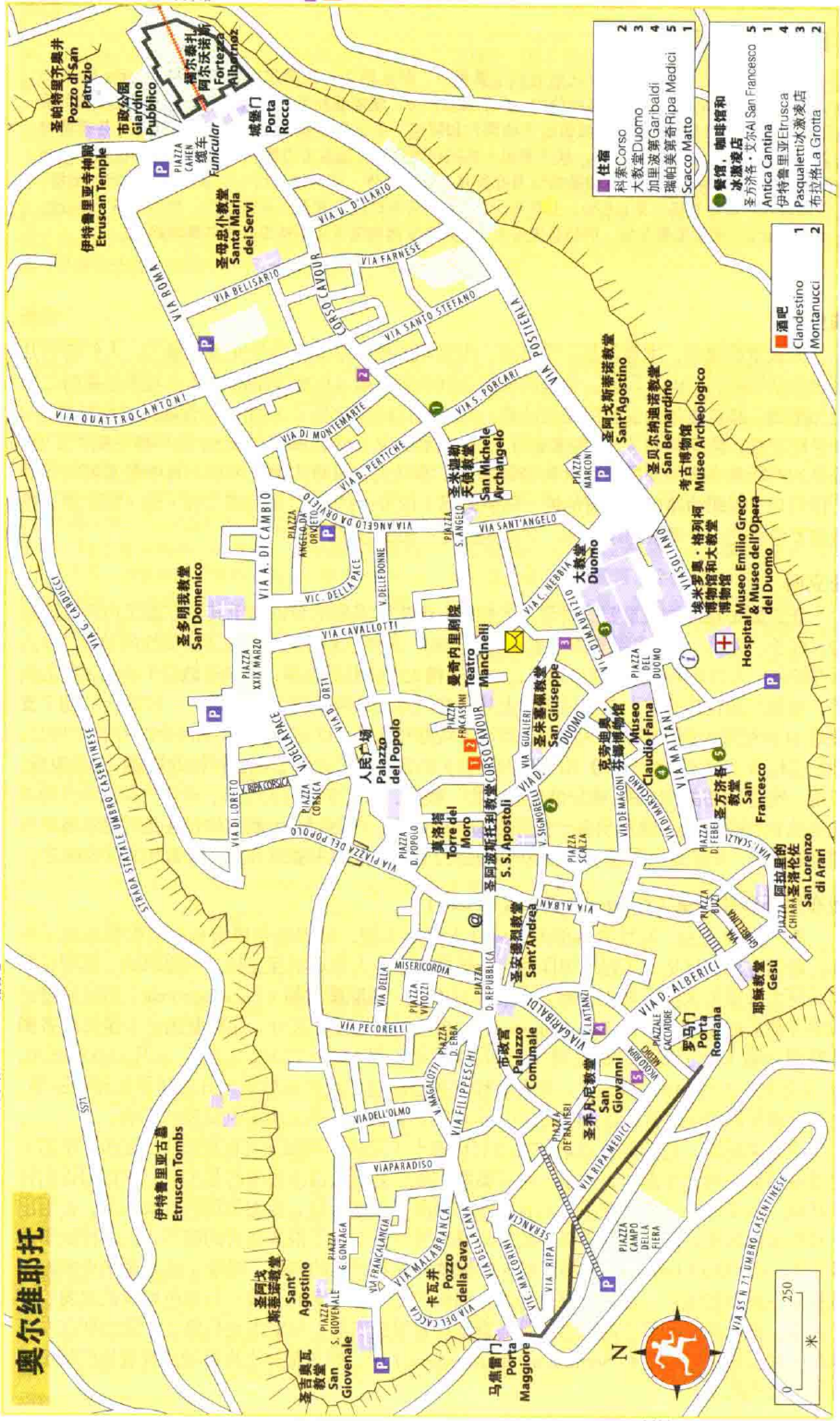
正立面

正立面是建筑物最重要的表现，大教堂右侧丰富多彩的装饰赋予其正立面无可否认的魅力，柱子、尖顶、浮雕和雕塑等元素结合在一起，各种色彩的运用产生了压倒性的效果，令人眼花缭乱。入口处的装饰是重中之重，由四个槽式巨柱共同支撑，夹杂着数百个变化无常的细节。微型广场也是非常引人注目的，尤其是在日落的余晖或强光灯照耀下。地面上的**四个支柱**是 14 世纪意大利雕塑的一大亮点，可细细观察和玩味。这是马伊塔尼和他的学生们的作品。他们在柱身上对《旧约全书》和《新约全书》的各个情节进行了相当详细的描述：大量瘟疫、饥荒、殉道、扭曲的肢解、疯狂憔悴的人物、鞭打、对无辜者的大屠杀、奇怪的探访和该隐杀死亚伯（尤其生动），偶尔也有一些轻松场面的讲述。在当时，大教堂的存在是对奥尔维耶托道德的指控，如柱身上最后一面清楚地刻画出了被诅咒的人将被送往火、硫黄和永恒的痛苦。

圣布里齐奥礼拜堂（Cappella di San Brizio）

第一眼望上去，礼拜堂内部的装修让人颇感失望，仿佛所有热情和财富都倾注在了外部，教堂的存在只是为了起支撑作用。一排排的彩色大理石相互交替，与锡耶纳、佛罗伦萨和比萨大教堂的大理石如出一辙，主要通过**卢卡・西尼奥雷利**（Luca Signorelli）所绘的壁画故事《最后的审判》（The Last Judgement，1499~1504）进行区分。这些壁画位于**圣布里齐奥礼拜堂**南殿（除了周日，都是同一时间：4 月至 6 月 13:00~17:30，7 月至 10 月 13:00~18:30，11 月至次年 3 月 14:30~17:30）。有人声称它甚至超过了西斯廷教堂米开朗琪罗的壁画故事。米开朗琪罗的壁画故事是在 40 年之后才创作的，自然深受西尼奥雷利早期的影响。

有几名画家，包括佩鲁吉诺和安杰利科修士（完成了两幅天花板壁画），在西尼奥雷利之前就已经在教堂里创作了壁画。西尼奥雷利是一名喜欢自由思考的艺术家，来自附近的科尔托纳，他受托完成所有壁画。所有底壁都画满了动感十足、姿态美观的肌肉人形，折射出一种现实的效果，同时夹杂着怪异的梦幻感。另外还加入了很多离奇的细节，以保持故事的吸引力。《地狱》（Inferno）充满了滔天的纵欲和赤身扭动的肉体，描绘了画家的不忠情妇永远掉落在地狱的情节。在另一幅壁画里，描绘的是一个不幸的人被一只绿色屁股的恶魔咬掉了耳朵。西尼奥雷利笔下的自己总是适宜地穿着黑色衣服，与安杰利科修士一同出现在左下角的《对反基督者布道》（Sermon of the Antichrist）中，两人都神态冷静地注视着他们脚下正在遭受绞刑的人。


奥尔维耶托
火车站
火车站：Orvieto Scalo & 露营地
罗马
住宿
科索Corso 2
大教堂Duomo 3
加里波第Garibaldi 4
瑞帕美第奇Ripa Medici 5
Scacco Matto 1
餐馆，咖啡馆和冰激凌店
圣方济各·艾尔Al San Francesco 5
Antica Cantina 1
伊特鲁里亚Etrusca 4
Pasqualetti冰激凌店 3
布拉格La Grotta 2
酒吧
Clandestino 1
Montanucci 2
圣帕特里齐奥井 Pozzo di San Patrizio
市政公园 Giardino Pubblico
阿尔沃诺扎堡 Fortezza Albornoz
城堡门 Porta Rocca
缆车 Funicular
伊特鲁里亚寺神殿 Etruscan Temple
圣母忠仆教堂 Santa Maria dei Servi
圣多明我教堂 San Domenico
人民广场 Palazzo del Popolo
曼奇内里剧院 Teatro Mancinelli
圣米迦勒天使教堂 San Michele Arcangelo
大教堂 Duomo
圣阿戈斯蒂诺教堂 Sant'Agostino
圣贝尔纳迪诺教堂 San Bernardino
考古博物馆 Museo Archeologico
埃米罗奥·格列柯博物馆和大教堂博物馆 Museo Emilio Greco & Museo dell'Opera del Duomo
Hospital
克劳迪奥·菲娜博物馆 Museo Claudio Faina
圣朱塞佩教堂 San Giuseppe
圣方济各教堂 San Francesco
摩洛塔 Torre del Moro
圣阿波斯托利教堂 S.S. Apostoli
阿拉里的圣洛伦佐 San Lorenzo di Arari
圣安德烈教堂 Sant'Andrea
耶稣教堂 Gesù
罗马门 Porta Romana
市政宫 Palazzo Comunale
圣乔凡尼教堂 San Giovanni
伊特鲁里亚古墓 Etruscan Tombs
圣阿戈斯蒂诺教堂 Sant' Agostino
卡瓦井 Pozzo della Cava
圣吉奥瓦尼教堂 San Giovenale
马焦雷门 Porta Maggiore
Via Roma
Via Belisario
Corso Cavour
Via Farnese
Via U. D'Ilario
Via Santo Stefano
Via Quattro Cantoni
Via di Montemarte
Via D. Pertiche
Via S. Porcari
Via Postierla
Via A. di Cambio
Via Angelo da Orvieto
Via Sant'Angelo
Vic. della Pace
Via Cavallotti
Via C. Nebbia
Via D. Orti
V. della Pace
Via di Loreto
Via Piazza del Popolo
Via Maitani
Via Soliano
Via Albani
Via D. Alberici
Via Garibaldi
Via Pecorelli
Misericordia
Via Filippeschi
Via dell'Olmo
Via Paradiso
Via Malabranca
Via della Cava
Via del Caccia
Via Ripa Medici
Via Ripa
Via Malcorini
Via G. Carducci
Strada Statale Umbro Casentinese
Via SS N 71 Umbro Casentinese
Piazza Cahen
Piazza XXIX Marzo
Piazza del Popolo
Piazza del Duomo
Piazza della Repubblica
Piazza Campo della Fiera
Piazzale Cacciatore
0 250 米
N

科尔波拉莱礼拜堂（Cappella del Corporale）

双生建筑**科尔波拉莱礼拜堂**收藏着神圣的圣体布（corporale），锁在一个巨大的、镶满珠宝的圣物箱里，另外还有一些漂亮的壁画，由当地14世纪画家乌戈里诺神父创作，描述了与博尔塞纳奇迹相关的事件。整个后殿大都是乌戈里诺的壁画，其中许多是由平图里乔修复的。但他最终被革去了这份工作，原因是“耗费了太多黄金、颜料以及葡萄酒”。另外值得一看的是一幅《圣母子》（Madonna and Child）画像，由真蒂莱·达·法布里亚诺创作，以及一个精美细致的15世纪洗礼盘，都靠近主门。

大教堂博物馆（Museo dell’Opera del Duomo)

Piazza del Duomo · 3月和10月除了周二每天10:00~17:00，4月至9月 每天9:30~19:00，11月至次年2月除了周二每天10:00~13:00、14:00~17:00 · €4，或€5含大教堂与圣阿戈斯蒂诺教堂 · ☎0763 342 477 · 🌐opsm.it

靠近大教堂的右侧，你会看到**大教堂博物馆**，简称MODO，其亮点是马尔蒂尼和Pastura的画作（来自维泰博并受到佩鲁吉诺影响的一位艺术家）。几座重要的13世纪雕塑由阿诺尔·福·迪坎比奥和安德烈·皮萨诺创作，还有一个可爱的洗礼盘，刻满了埃舍尔式的鱼形花纹。博物馆的**埃米罗奥·格列柯**（Emilio Greco）部分（参观时间和票价相同，可使用奥尔维耶托套票）珍藏了近百幅作品，是由20世纪60年代建造了大教堂青铜大门的艺术家捐赠给这个城市的。你可以透过底层售票处的门先远远看看这些画作，再决定是否有必要购票进入以便仔细观看。

克劳迪奥·芬娜博物馆和伊特鲁里亚古墓（Museo Claudio Faina & Etruscan tombs）

克劳迪奥·芬娜博物馆（Piazza del Duomo 27；4月至9月每天9:30~18:00，11月至次年3月周二至周日10:00~17:00；€4.5 ☎0763 341 216）经过精心修复后，与城市博物馆合并。这里精彩的花瓶和文物碎片展品发掘自公元前6世纪的坟墓，这些**伊特鲁里亚坟墓**至今仍可见（夏季8:30~19:00，冬季8:30~17:00），就位于卡恩广场（Piazza Cahen）的车站对面的路旁，有成堆的大型石墓，可以前去一看。

阿拉里的圣洛伦佐教堂（San Lorenzo di Arari）

Piazza Santa Chiara · 每天 8:30~13:00、15:00~18:00 · 免费

奥尔维耶托的其他教堂与大教堂相比，都显得暗淡无光，但还是有许多东西值得一看。这座小型的罗马式**阿拉里的圣洛伦佐教堂**可追溯至1291年，建于一座教堂的遗址之上。原教堂是被附近圣方济各教堂的修士们摧毁的，因为它的铃声扰乱了修士们修道。教堂中殿左侧有四幅**壁画**，描绘了圣洛伦佐受伤后的生活场景。还有一个伊特鲁里亚献祭台，被反常地用作了基督教祭坛（阿拉里意为“圣坛”）。

圣吉奥瓦教堂及其周边（San Giovenale）

Piazza San Giovenale · 每天8:30~13:00、15:00~18:00 · 免费

从卡恰托雷广场（Piazzale Cacciatore）出发，围绕该城南部的城墙（Ripa Medici大街）**散步**，可欣赏到位于中间位置的突出岩石，这是老火山口的一部分。步行10分钟左右，就可到达**圣吉奥瓦教堂**，这里位于rupa（奥尔维耶托的火山高原）的最西端，充满了田园气息，远离大教堂的喧嚣。教堂外观没有什么吸引人的地方，但中世纪风格的内部呈现出的陈旧感是城中其他地方无法比拟的。13世纪的哥特式拱门带有两个尖拱，以一种奇特的姿势矗立在圆形罗马式教堂中殿以上1米的地方。这是一座风格独特的教堂，采用了13世纪和15世纪的**壁画**装饰整个内部。《生命之树》（Tree of Life）壁画就在主门的右边，《葬礼纪念日》（Calendar of Funeral Anniversaries）是一幅以死亡为主题的壁画，它的一部分被侧门所覆盖。

圣帕特里齐奥井和卡瓦井（Pozzo di San Patrizio&Pozzo della Cava）

圣帕特里齐奥井：Viale Sangallo·3月、4月、9月及10月9:00~18:45，5月至8月9:00~19:45，11月至次年2月10:00~16:45·€5，持卡瓦井的门票€3.5·卡瓦井：Via della Cava28·周二～周日9:00~20:00，1月的下半月不开放·€3，持圣帕特里齐奥井的门票€2·☎0763 343 768·Ⓦpozzodellacava.it

圣帕特里齐奥井位于卡恩广场旁边，是一座新奇的建筑。这里的一个巨大圆柱是在1527年由罗马教皇克莱门特七世下令修建的，用来保证城镇在帝国军预备围攻期间有足够供水，虽然后者从来没有发动攻击。水通过驴子来运输，经过两座大楼梯带到陆面，精明地设计保证了永远不会相交。这是一个惊人的大工程，足足有13米宽、62米深，是根据另一座相似的建筑物爱尔兰洞穴来命名的。圣帕特里克于493年埋葬在这个洞穴内，享年133岁。

卡瓦井位于城镇的西侧，在1984年发掘，但直到2004年才向游客完全开放。可以自行探索下面的9个洞穴，参观考古文物，也可以寻找一名导游（可以在网站上了解详情）。

抵达和离开

奥尔维耶托

乘火车 如果是坐火车来的，可以选择乘坐已经修复的19世纪缆车（每10~15分钟一趟；€1；在缆车售票处、报摊或酒吧购票，乘坐城市巴士车的有效期为70分钟；上车再购票的价格为€1.5），从火车站前区开往卡恩广场：如果选择步行，从此处沿Cavour大道前往市中心（5~10分钟），将是一段非常愉快的旅程，也可以乘坐定期小巴士A路（每隔10分钟发车，停在卡恩广场，发往大教堂广场）；巴士B路停在Repubblica广场，发往大教堂广场。巴士从晚上8:30至午夜运营，代替缆车服务。奥尔维耶托有发往罗马和托斯卡纳的火车，但发往翁布里亚其他地方的火车不是很多。

目的地 阿雷佐（每天12列，45分钟~1小时40分钟）；丘西（随时出发40分钟；续行至锡耶纳，1小时45分钟~2小时30分），佛罗伦萨（每天17列，1小时30分钟~2小时45分钟）；奥尔泰（每天17班；续行至纳尔尼、特尔尼、托托和福利尼奥，35分钟），罗马（每天19列，1小时20分钟）；特隆托拉（每天13列，续行至佩鲁贾，40分钟~1小时15分钟）。

乘巴士 跨镇巴士可直接将游客送至卡恩广场、XXIX Marzo广场，或Repubblica广场，取决于当天情况。

目的地 博尔塞纳（周一~周六每天2班，50分钟）；纳尔尼（周一~周六每天6班，40分钟），托迪（周一~周六每天1班，1小时30分钟）。

自驾车 毫无疑问，最好的交通方式是自驾穿过丘陵到达西南部（从博尔塞纳，见p.117）。可以将车停在菲耶拉广场（Campo della Fiera）的停车场，就位于小镇西南角的墙脚下，有自动扶梯（7:00~21:00）和电梯（7:00~午夜），由这里直通中心。

旅游信息

旅游局 位于Piazza del Duomo 24（周一至周五8:15~13:15、16:00~19:00，周六和周日10:00~13:00、15:00~18:00 ☎0763 341772 Ⓦcomune.orvieto.tr.it）。可以到这里咨询相关活动信息，如翁布里亚冬季爵士音乐会——新年期间持续5天的游行乐队和爵士乐表演。另一个旅游局办事处只在夏季开放，位于卡恩广场，即缆车旁边（4月至9月每天10:00~18:00 ☎0763 340 168）。

住宿

城中大多数的经济型客房和夜生活都聚集在Orvieto Scalo——车站周围一个简陋的地区。但这里已是最后一个景区了，下文介绍的酒店都是在上面的老城区。

Corso Corso Cavour 343 ☎0763 342 020 Ⓦhotelcorso.net 距离市中心有一段距离，所以比较安静，但还是能够步行到达市中心，房间的装饰十分温馨。早餐另收费。€108

探索地下世界

奥尔维耶托地下之旅的魅力就是探索巨大的迷宫般的隧道、洞穴和储藏室。正是这些地方使火山岩变得神秘而有趣，因为奥尔维耶托正建造于这片火山岩之上：大多数火山岩可以追溯到中世纪时期，一些则属于伊特鲁里亚时代。售票处就在旅游局旁边（Piazza del Duomo 23），每天都会组织旅游（除了2月只在周末开放），分别在11:00、12:15、16:00及17:15（€5.5），行程约1小时。致电☎03397332764或访问Ⓦorvietounderground.it查看详细介绍和预订信息。

Duomo Via Vicolo di Maurizio 7 ⓣ0763 341 887 ⓦorvietohotelduomo.com 这间酒店位于一幢重建的中世纪建筑内，有18间客房，装饰比较平凡，但非常舒适。这里靠近中央地区，离大教堂较近，不到1分钟的步行路程，还有一个花园。沿着路边行走约50米便能看见其附楼，这里的3间客房更便宜。**€130**

Garibaldi Vicolo dei Lattanzi 2 ⓣ339 812 7911 ⓦvacanzetrusche.it 这是一间民宿，房间宽敞、干净，店主非常慷慨，供应的早餐分量十足。有停车场。**€150**

★ **Ripa Medici** Vicolo Ripa Medici 14 ⓣ0763 341 343 ⓦripamedici.it 这是一间民宿，两间明亮通风的双人客房被老板重新装修过，每个细节都面面俱到。这里还有迷人的景色和供客人使用的厨房。**€65**

Scacco Matto 在SS448公路10千米外，Lago di Corbora附近 ⓣ0744 950 163 ⓦscaccomatto.net 搭乘前往Baschi/Civitella的巴士这是距离奥尔维耶托最近的露营场所，位于Corbara湖，3月~10月开放。帐篷**€20**

10

餐饮

奥尔维耶托有许多能够让人大快朵颐的场所，遗憾的是没有值得特别推荐的美食。然而，作为一个旅游城市，这里还是有许多餐馆都供应价廉物美的翁布里亚食物。餐馆主要聚集在Cavour大道底部（东端）。在大教堂附近的酒吧可以品尝到Orvietan白葡萄酒，但非常昂贵。

Al San Francesco Via Bonaventura Cerretti 10 ⓣ076 334 3302 这是一个可提供450人座位的大餐馆，性价比非常高，食物丰富多样，因此人气极旺。户外餐桌有遮荫棚，可以选择餐厅或自助比萨店。头菜约€8，主菜约€9~14，比萨价格从€4.4起。每天12:30~14:30，周六偶尔营业，周日8:00~22:30

Antica Cantina Piazza Monaldeschi 18–19 ⓣ0763 344 746 此处深受到当地人的欢迎，价格公道（€15便可享用一份不错的便餐），成功再现了老式饮食店的大气和简洁风格，另外还提供当地的时令主食。全年供应各种汤，冬天可以品尝鹰嘴豆和板栗，还有手工制作的意大利面，配以ombrichelli香肠、新鲜磨碎的松露和新鲜螺丝粉，用奶酪和黑胡椒烹煮，另外还提供西红柿和罗勒。每天中午~16:00、19:00~23:00；周一不营业

Clandestino Corso Cavour 40 ⓣ328 972 7472 这家酒吧的开胃酒非常不错，随后可以品尝一杯葡萄酒或Campari Spritz。另外还有卡布奇诺，因此也可以选择在这里享用早餐。全天营业

Etrusca Via Maitani 10 ⓣ0763 344 016 一家令人身心愉悦的传统饮食店，对烹饪非常重视，供应经典的翁布里亚菜肴（兔肉和鸽子肉是特色菜，约€12），有一个中世纪的拱形餐馆，非常漂亮。另外还有一个古老的酒窖，是从坚硬的岩石面上开凿出来的。每天12:30~14:30、20:00~22:30

Gelateria Pasqualetti Piazza del Duomo 14 这是一家冰激凌店，店外的墙壁上爬满了常春藤，位于主广场，是全城品尝冰激凌的最佳场所。还有一家分店位于Corso Cavour 56，全年无休。每天11:30~午夜；11月至次年3月不营业

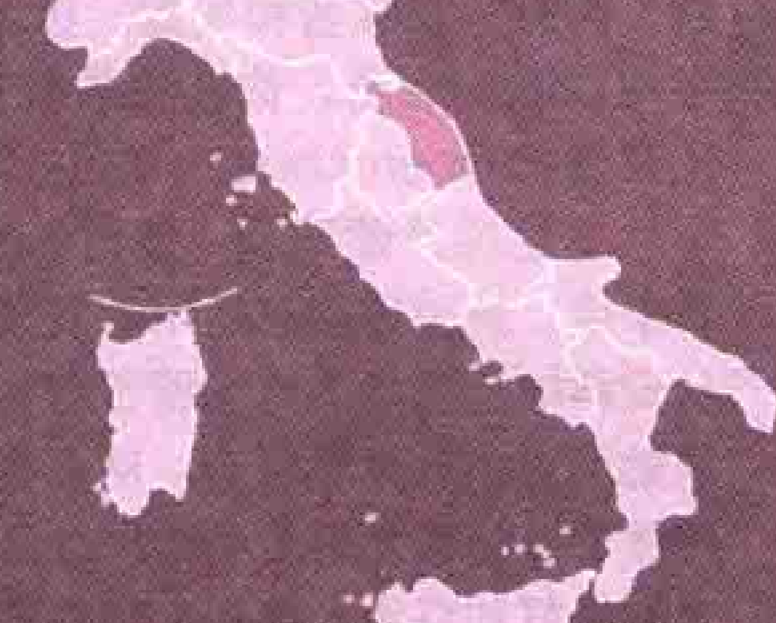
La Grotta Via Signorelli 5 ⓣ0763 341 348 规模较小的饮食店，但口碑极佳，已经经营了40多年，位于市中心，性价比很高（一顿饭在€25或以上）；工作人员态度十分友善。可以品尝配以鸭肉的意大利干面条，接着再享用丰盛的炖野猪。中午~15:00、19:00~22:00；周二不营业

Montanucci Corso Cavour 21 ⓣ0763 341 261 经典的老式酒吧，供应香醇的咖啡。坐在酒吧的外边享用早餐是一件非常惬意的事。全天营业；周三不营业





马尔凯区



公爵宫，乌尔比诺

马尔凯区 Le Marche

马尔凯区是一个丰富多彩的地方，它位于青翠的亚平宁山脉和蓝绿色的亚得里亚海之间，你可以在这里花上几周时间享受一次慢节奏的旅行探索。这个人口稀少的内陆地区至今尚未受到破坏，也未经旅游开发，特别是它的西南部，那里的山村地处多石带，使得壮观的锡比利尼山脉具有远足旅行的独特氛围基础。马尔凯区的首府安科纳是一个遍布沙砾却从事港口经营的城市，那里向南去能通向引人注目的科内罗海滨，这个港口背靠乳白色的多佛悬崖，并拥有天然的白卵石沙滩。这条海岸线为新建成的、四四方方的名胜景观和用机器修整过的粗沙沙滩环绕。

马尔凯老式的，如今已稍被遗忘的海滨名胜中，**佩萨罗**是最大的一个，它藏在团体旅行游玩的海滨区背后，城市的文艺复兴中心维护着城市的庄严，并且从鲜为人知的**法诺**到南部也有着相似的景色。远离灼热的海边乐趣，马尔凯最著名也最吸引人的景点是一个叫作**乌尔比诺**的小山城，那里有着文艺复兴时代的宫殿；**圣莱奥**还有引人注目的堡垒要塞，它就在马尔凯和圣马力诺边界的对面。再向南部，建筑风格迷人的**马切拉塔**是一座寂静的大学城，它的四周是秀美动人的乡村风光，并且在去往阿布鲁佐的路上，坐落在边界处的迷人的**阿斯科利皮切诺**是个绝对值得停下来观赏的城市。在安科纳正南方的**洛雷托**是意大利最重要的朝圣地之一，提供庇护的大教堂便是天主教徒们声称的耶稣、孩提时的家，被一群天使运到了马尔凯。

11

周边交通

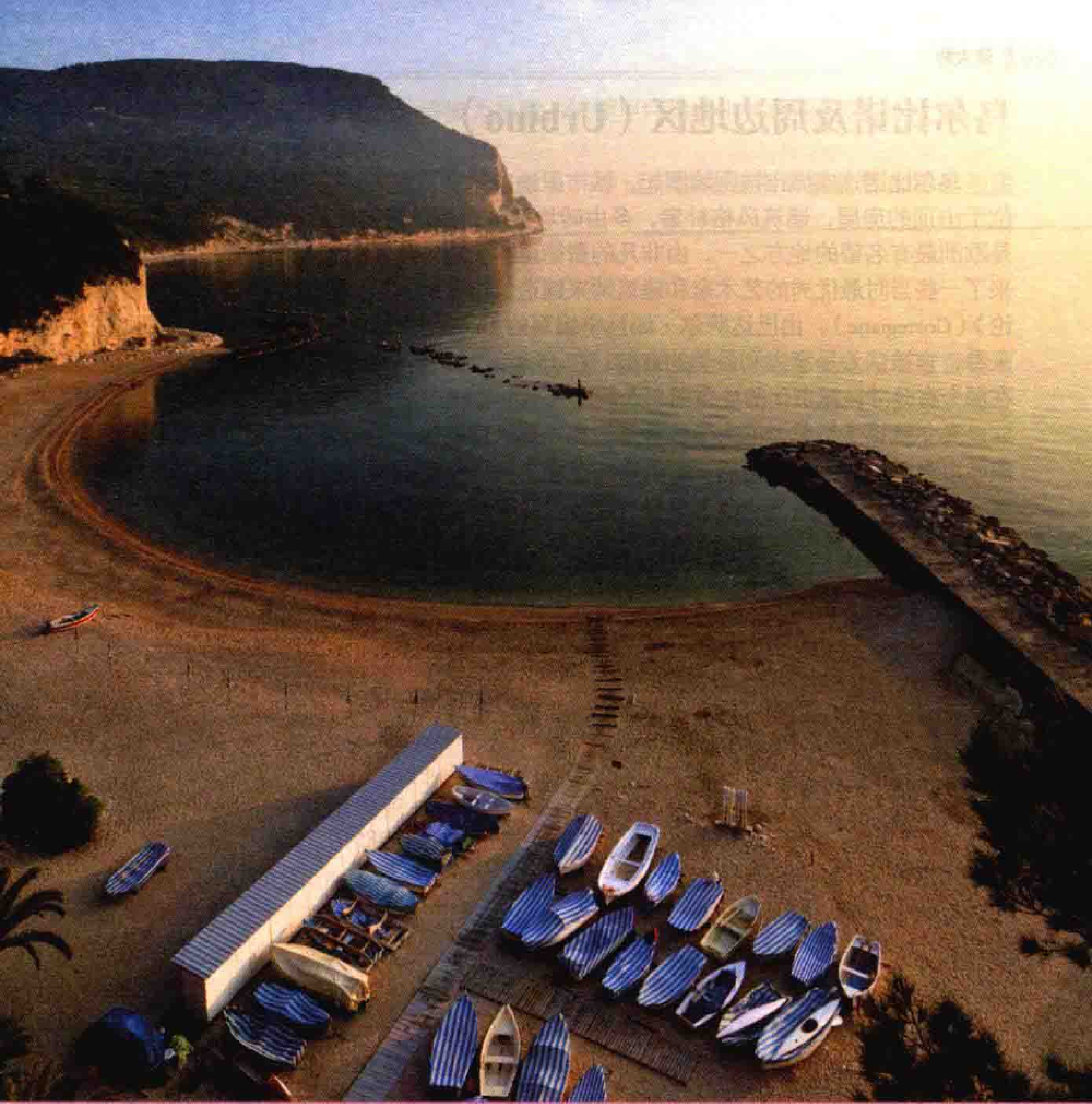
马尔凯区

乘坐公共交通工具在周边地区旅游是很轻松的一件事，但要是去较远一些的地方，开车会是很有效的方法。Ⓦ orari.trasporti.marche 是个很有帮助的网站，囊括了整个区域所有的时刻表（仅限意大利）。这里有两条主要的**铁路线路**：沿着海岸的米兰—巴里线，或是横穿意大利的安科纳—罗马线。一些省级首府城市：乌尔比诺、佩萨罗、马切拉塔、安科纳和阿斯科利皮切诺等都有很好的公共交通服务，而且安科纳也是一个**坐渡轮**去到克罗地亚、希腊和土耳其的重要港口。**阿曼达**有为登山者准备的最好的**巴士**服务，前往锡比利尼；如果你不在意只有很少的车次可乘，**弗尼诺山脉**是个很好选择。

当地美食

马尔凯区是一个极富田园风格的地区，它的食物混杂，有来自漫长海岸线的**海鲜**，也有来自内陆地区的**乡村饭菜**，食物主要基于当地种植的西红柿和茴香等农产品和在野外生长着的蘑菇、禽类、坚果和香草。这里最有特色的一道菜是将肉塞入酸甜口味的油橄榄中炸制，crema fritta（小块方形的油炸奶油），经常在夏季集会上供应。在这里，兔肉和羔羊肉很受欢迎，同样还有 pappardelle alla papera（宽意面配鸭酱）；和在意大利其他许多地区一样，松露也是这里的一道美味。在头菜菜单上还有一些并不常见的食物。如 lonza（盐腌猪肉）和 ciauscolo（猪肉酱）。把肉类在 alla brace（炭火）上烤制是这里很常见的吃法，你甚至还能看到烤乳猪（porchetta），既可以用原始的吃法大块地吃，也可以像快餐一样夹在松脆的面包片中。不要把它跟茴香烤兔肉（coniglio in porchetta）弄混。Vincisgrassi 是一种加馅料焗制的意面，配料极为丰富，有肉馅、蘑菇、内脏、调味酱和松露，极为常见。安科纳有一道特色海鲜菜肴叫作 zuppa di pesce，一种用藏红花调味的鱼汤，你还会发现美味的炖鱼，就简单被称为 brodetto——在整个海岸地带随处可见。还有诸如 cicercchiata（淋上蜂蜜的炸面团）和 frappe（撒满糖粉的起酥糕点）等甜品。

这里盛产**葡萄酒**，最出名的是**维蒂奇诺**（Verdicchio），一种绿金色白葡萄酒，适合搭配鱼类菜肴享用，通过盛装它所用的双耳细颈瓶就能迅速被辨认。这种酒瓶其实是早在 20 世纪 50 年代时，受从安科纳运送酒的古希腊传统形态的黏土双耳瓦罐启发而制得的，也有传说是依据著名女星吉娜·劳洛勃丽吉达的体态制造。然而在如今，许多生产者将他们最好的维蒂奇诺装在标准的玻璃酒瓶里——在瓶子外包装上写着 Verdicchio dei Castelli di Jesi。在很少有人知道的**红葡萄酒**种类中，包括一种意大利最好的红酒，鲁索·科内罗（Rosso Conero），一种由蒙特普齐亚诺葡萄酿造，充满浓郁果香的低度葡萄酒；再普通些的是一种由桑娇维塞葡萄酿制的鲁索·皮切诺（Rosso Piceno）红葡萄酒。



科内罗海滨

旅游重点

❶ **乌尔比诺**　这座"理想之城"和艺术之都由文艺复兴早期的乌尔比诺公爵费德里科·达·蒙特费尔特罗建造。见 p.626

❷ **圣里奥**　这座建在岩石地表的壮观古城是周围地区的一大地标。见 p.632

❸ **科内罗海滨**　这条拥有白色悬崖和蓝绿色大海的海岸线是散步、骑车和游泳，或是将皮肤晒成棕褐色的理想去处。见 p.640

❹ **弗拉萨西岩洞**　这些在地表下给人留下深刻印象的溶洞群里，满是奇形怪状的钟乳石和石笋。见 p.640

❺ **洛雷托**　据称这里是天使从拿撒勒搬来的，是耶稣幼时的避难所，可以前往感受当地的热情。见 p.642

❻ **马切拉塔**　在这座秀美乡村中的古老而富有魅力的大学城里可以看到露天表演的歌剧。见 p.643

❼ **锡比利尼山**　这座山是登山者们的天堂。见 p.648

❽ **阿斯科利皮切诺**　这座位于马尔凯区南部，少有人知的城市拥有别致的食物和建筑瑰宝。见 p.649

这些旅游重点在 p.626 的地图上都已标注

乌尔比诺及周边地区（Urbino）

乌尔比诺这座城市被围墙围起，城市里遍布着文艺复兴时期中世纪风格的住宅、教堂和位于山顶的房屋，建筑风格朴素，多由砖块建成，由总督府统治。在15世纪后半叶，这里是欧洲最有名望的地方之一，由非凡的费德里科·达·蒙特费尔特罗公爵统治，这位公爵请来了一些当时最优秀的艺术家和建筑师来建造修饰他的宫殿。宫殿中存放了一本名为《侍臣论》（Cortegiane），由巴达萨尔·郎世宁编写的16世纪宫廷礼仪手册；并且从同时期的描述来看，它被认为是意大利最美的宫殿。在15世纪时，乌尔比诺是一个极为文明开化的地方，在那个有分寸，城市化的社会里，人们没有不良嗜好。

乌尔比诺生机勃勃的大学挽救了这座如露天博物馆一般的城市。至少在很长时间里，这座城市充满了清新活力之感，而且有许多地方可供吃吃喝喝。尽管下方的山谷中建起了一座

当地美食 p.624
费德里科·达·蒙特费尔特罗 p.629
守护天使 p.636
洛雷托的圣母与圣府之旅 p.642
歌剧门票 p.644
彼拉多湖 p.648
在锡比利尼山徒步 p.649



新城，但这座新城似乎被任性地设计得极为难看，以便更好地突出这座围墙环绕的**上城**，毕竟你会渴望在这里度过更多的时间。

在围墙外，两座位于马尔凯区北部的城市——中世纪堡垒要塞**萨索科尔瓦罗**和**圣里奥**——都很值得一游。

公爵宫（Palazzo Ducale）

Piazza Rinascimen to 13 • 周一 8:30~14:00, 周二至周日 8:30~19:15 • 宫殿€ 5，临时展览€ 8

公爵宫打破了这座城市始终如一的屋顶风光，是乌尔比诺 15 世纪都市化管理者费德里科公爵名副其实的纪念碑。这个美学和实用性的优雅结合体的正立面由以凯旋门的形式位于两个防御塔两侧的三重露天长廊组成。与之相反，宫殿无装点的南面构成了长长的文艺复兴广场（Piazza Rinascimento）的一边，看起来相当荒凉。但是只有在宫殿内你才能理解这个作为文艺复兴时代最好建筑物之一的宫殿的声望源于何处。这座宫殿现在虽然作为**马尔凯国家美术馆**（Galleria Nazionale delle Marche），但其吸引力更多的是因为其建筑本身。在美术馆的收藏中，文艺复兴初期乌尔比诺的作品是最受关注的。

庭院

一进大门，你对于乌尔比诺第一个最真实的感受便是**荣耀之园**（Cortile D'Onore）。这个庭院不会在第一眼震撼到你，意大利的其余地方也有许多相似之地，但这个是原型。这个既严谨又优雅的庭院的设计师是达尔马西亚人卢西亚诺·洛拉纳，费德里科公爵没能够在佛罗伦萨找到合适而大胆的艺术家，选中了他。

一层

在庭院的下方是费德里科公爵的**藏书室**（Library），那里是当时欧洲藏书最为广泛的地方之一。费德里科公爵花费了 14 年时间和超过 3 万达克特（曾在欧洲许多国家通用的金币）在欧洲大陆收集这些书籍，并且雇用 40 个抄写员将其誊写到小山羊皮上，用银子装点深红色的封面。在 1631 年乌尔比诺被教皇统治后，这些藏书消失在了梵蒂冈的地窖里，现在，这个藏书室里空空如也。

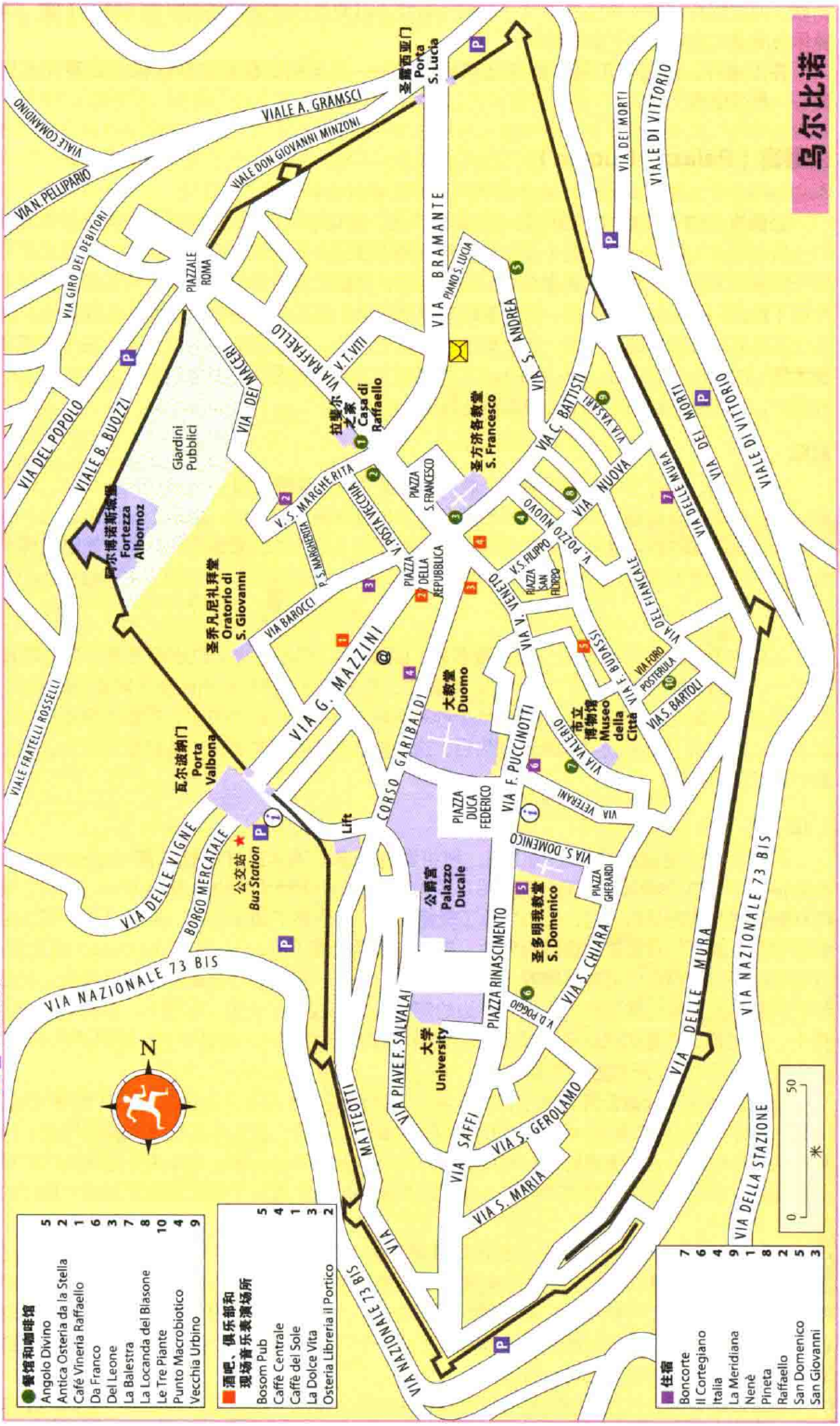
二层

沿着有纪念意义的楼梯上到二层，你将看到朴素而通风良好的**娱乐室**（Appartamento della Jole）。这些布满艺术作品的房间吊足了人们的胃口，巨大的壁炉，镶嵌着从回旋仪、曼陀林到盔甲各类物品的木门，无不展示了费德里科公爵性格的诸多方面。再穿过两个装饰相似的房间，就来到宫殿里装饰最为精致，被称作**公爵公寓**（Appartamento del Duca）的套间。这里展出了一幅西班牙画家**佩德罗·贝鲁格特**的画作——著名的费德里科公爵肖像画。在画作中，费德里科像往常一般，露出左半边的侧面（他在战争中失去了右眼），他展现出一位勇士、管理者、学者和统治者的风范，穿着带貂皮流苏的盔甲，坐着看书，他那脸色苍白、看上去虚弱无力的儿子站在他的脚旁。

有时候展览在**公爵公寓**，偶尔也会在其他地方出现，再没有什么画作能比《理想之城》（The Ideal City）更完美地体现乌尔比诺的精英概念，人们一直认为这是皮耶罗创作的，但现在认为是他的一名追随者的作品的可能是为作为舞台背景而创作，这个关于透视画法的展示描绘的几乎是太空时代的都市风景，它同时也反映出了画者对于像天堂的那种城市秩序的渴望。

穿过公爵的公寓，接下来的几间房间能够让你对费德里科公爵的性格有一个深刻的了解。一个螺旋式楼梯向下延伸到两个毗邻的私人祷告室，一个献给阿波罗和缪斯，另一个献给基督上帝（当楼下有特展时，没有通向这层的入口）。这种典型的二神教是文艺复兴思想的一部分，神话和基督教经调和，被放置在了同一个宇宙中，在那个世界里，异教的神明被看作是基督教中全能的上帝的一部分。

在这层的背面，你将看到宫殿里最有趣、保存最完整的一间房屋，费德里科公爵的**工作**


乌尔比诺
餐馆和咖啡馆
Angolo Divino 5
Antica Osteria da la Stella 2
Café Vineria Raffaello 1
Da Franco 6
Del Leone 3
La Balestra 7
La Locanda del Blasone 8
Le Tre Piante 10
Punto Macrobiotico 4
Vecchia Urbino 9
酒吧、俱乐部和现场音乐表演场所
Bosom Pub 5
Caffè Centrale 4
Caffè del Sole 1
La Dolce Vita 3
Osteria Libreria il Portico 2
住宿
Boncorte 7
Il Cortegiano 6
Italia 4
La Meridiana 9
Nenè 1
Pineta 8
Raffaello 2
San Domenico 5
San Giovanni 3
1 &乌尔巴尼亚
8 & 9
N
0
50
米
Porta S. Lucia
圣露西亚门
VIALE A. GRAMSCI
VIALE DON GIOVANNI MINZONI
VIALE COMANDINO
VIA N. PELLIPARIO
VIA GIRO DEI DEBITORI
PIAZZALE ROMA
VIA DEL POPOLO
VIALE B. BUOZZI
Giardini Pubblici
VIA DEI MACERI
VIA RAFFAELLO
V. T. VITI
拉斐尔之家
Casa di Raffaello
VIA BRAMANTE
PIANO S. LUCIA
VIA S. ANDREA
圣方济各教堂
S. Francesco
PIAZZA S. FRANCESCO
V. S. MARGHERITA
P. S. MARGHERITA
V. POSTA VECCHIA
阿尔博诺斯城堡
Fortezza Albornoz
圣乔凡尼礼拜堂
Oratorio di S. Giovanni
VIA BAROCCI
PIAZZA DELLA REPUBBLICA
VIA G. MAZZINI
VIALE FRATELLI ROSSELLI
瓦尔波纳门
Porta Valbona
VIA DELLE VIGNE
BORGO MERCATALE
公交站
Bus Station
VIA NAZIONALE 73 BIS
Lift
CORSO GARIBALDI
大教堂
Duomo
PIAZZA DUCA FEDERICO
VIA F. PUCCINOTTI
公爵宫
Palazzo Ducale
VIA VETERANI
VIA S. DOMENICO
圣多明我教堂
S. Domenico
PIAZZA GHERARDI
PIAZZA RINASCIMENTO
VIA S. CHIARA
V. D. POGGIO
大学
University
VIA PIAVE F. SALVALAI
VIA SAFFI
VIA S. GEROLAMO
VIA S. MARIA
VIA MATTEOTTI
VIA V. VENETO
V. S. FILIPPO
PIAZZA SAN FILIPPO
V. NUOVO
V. POZZO NUOVO
VIA NUOVA
VIA C. BATTISTI
VIA VASARI
VIA DEI MORTI
VIALE DI VITTORIO
VIA DELLE MURA
VIA DEL FIANCALE
VIA F. BUDASSI
VIA FORO POSTERULA
VIA S. BARTOLI
市立博物馆
Museo della Città
VIA VALERIO
VIA DELLA STAZIONE

费德里科·达·蒙特费尔特罗

费德里科·达·蒙特费尔特罗（Federico da Mohtefeltro，1422~1482）是一名杰出的士兵，一位精明而仁慈的管理者，也是一个名副其实的知识分子。身为蒙特费尔特罗家族排行靠前却是私生的儿子，在他专横的异母弟弟奥丹托尼于一次民众叛乱中被刺客杀害后，费德里科才成为乌尔比诺的统治者。费德里科迅速赶到了现场——激起了关于他会处理暴乱的谣传——在同意减税、提供教育及健康服务，竞选地方长官后，他被选为管理者。

乌尔比诺是一个没有什么自然资源的小地方，距离所有的交易线路都很远，所以出售军队服务是费德里科能想到养活这座城市里的人民的唯一办法。费德里科的雇佣兵每年都能带来巨大的收入，这些收入大体用在了保持低税收上，因此，这期间社会的不满程度一直在降低。当他在家时，费德里科会在用餐时将大门打开，这样他的500位议事法官中的任何一位都可以在就餐时和他交谈；并且可以无武装地在他的领地走动（这在暗杀是很常见的当时是很奇特的景象），查看他的人民的福利待遇。

在军队和政治义务之外，费德里科同样满足了自己在**艺术**上的兴趣。尽管他钟爱音乐，但是他最初喜爱的是建筑，他认为建筑是最能够表现出智力和审美情趣的艺术活动。作为引领建筑学的理论家阿尔贝蒂的朋友，他将自己的宫殿委任给文艺复兴时期的杰出人物，如弗朗西斯·迪·乔治·马尔蒂尼和皮耶罗·德拉·弗朗西斯卡来设计。

室（Studiolo），一个并非用画而是用木片拼花工艺做成迷幻的透视效果的杰作。装满了几何工具的书架似乎是为了从墙上伸出来，书好像要从橱柜上坠落，门半开着，发出咯吱咯吱的声音，一套盔甲摇摇晃晃地挂在墙上的衣架上。在房间的较高处，挂有28位名人的肖像，从荷马、彼特拉克到所罗门、圣安布罗斯——另一处费德里科的折中主义思想的体现。

越过**公爵公寓**，洞穴状的**王座室**（Thron Room）在当时是一处顶高极高的空间，并且用巨大的，画着耶稣十二信徒之一的壁毯来装饰。一些很有意思的艺术作品在**公爵夫人公寓**（Appartamento della Duchessa）展出，包括几幅乌尔比诺艺术家蒂莫泰奥·维提的作品——其中一幅迷人的画描绘了在坎特伯里穿着红色袍服，显得很富态的圣托马斯·贝克特正跪在乔凡尼·彼得主教和吉多贝多公爵面前。

大教堂（Duomo）

Piazza Pascoli 1 · 博物馆：每天 9:30~13:00、14:30~18:30 · €3.5

位于公爵宫旁边的是城镇浮华的新古典主义**大教堂**，代替了毁于1789年的一场地震，由弗朗西斯科·迪·乔治·马丁尼设计的文艺复兴风格教堂。教堂内有一座**博物馆**，唯一值得参观的便是巴罗齐绘制的《最后的晚餐》，在画中耶稣身边乱乱地围着洗碗工、狗和天使。

市立博物馆（Museo della Città）

Via Valerio 1 · 周一~五 9:30~13:30，周六和周日 10:00~18:00 · €1

乌尔比诺的**市立博物馆**位于文艺复兴时期建筑奥达西宫（Palazzo Odasi）的中心庭院内。€3可以买一个博物馆的语音指南。正如博物馆自己宣传的那样，这里聚集的不是物品，而是想法，而这种理念能帮助你理解名为“渴望”和“纪念”的展览背后的思想。留心寻找这座历史名城的标志收藏品和乌尔比诺等比例的模型。

阿尔博诺斯城堡和圣乔凡尼礼拜堂（Fortezza Albornoz & Oratorio di San Giovanni）

从**阿尔博诺斯城堡**（周五 15:30~19:30，周六和周日 9:30~12:30、15:30~19:30；免费）能看到城市和周围乡村壮丽的景色，但要经过长途旅行才能到达这里由16世纪要塞控制的花园。夏季的音乐会会集中在这里举办，但是这里通常是无人居住的。在它的旁边是**圣乔凡尼礼拜堂**（周一至周六 10:00~12:30、15:00~17:30，周日 10:00~12:30；€2.5），在它的不合适宜

的现代外形的背后，是一系列极其漂亮的14世纪壁画，描绘了施洗约翰的生平和被钉上十字架的耶稣。

拉斐尔之家（Casa Natale di Raffaello）

Via Raffaello 57 · 3月至10月：周一至周六 9:00~13:00 和 15:00~19:00，周日 10:00~13:00；11月至次年2月周一至周六 9:00~14:00，周日 10:00~13:00 · €3.50

这是乌尔比诺最著名的子民，画家拉斐尔的诞生地（1483），这是这个文艺复兴时代房子比其他的东西都要有意思得多，这里骄傲地展示出了一块"石头"，拉斐尔和他的父亲乔凡尼·桑蒂曾在其上混合颜料和调颜料的量。墙上有一幅可能是拉斐尔真迹的画作，是他的早期作品《圣母子》，除此之外，墙上挂的都是其同时期人所画的复制品或是不重要的作品。

抵达和离开 乌尔比诺

乘坐巴士或者自驾车来到乌尔比诺（在主要的 Borgo Mercatale 停车场；€1.2/小时）后，坐电梯（每天 8:00~20:00，€0.5）到达公爵宫外的古镇。这些时间外，可以花上5分钟沿着马兹尼大街散步，或是沿着坡道和台阶爬一座陡峭的山。

乘巴士 巴士车站在公爵宫下部的 Borgo Merlatale。
目的地 法诺（至少1小时一班，1小时10分钟）；佩萨罗（30分钟一班，45分钟~1小时）。
自驾车 乌尔比诺的市中心禁止机动车通行，即使你住在这里的酒店，车也只能停在古城墙外。把车停在 Borgo Mercatale（€1.2/小时）或是围绕古城外的任意一个停车场。

旅游信息

旅游局 最重要的旅游局正对着公爵宫 Piazza Duca Federico 35；周一 9:00~13:00，周二至周六 9:00~13:00、15:00~18:00，7月和8月可能在周日也工作 ❶0722 2613 Ⓦurbinoculturaturismo.it。

但是工作人员不太会说英语。在 Borgo Mercatale 的入口旁还有一个小的办事处，能提供更多的帮助（周一至周六 9:00~18:00，周日 9:00~13:00）

住宿

乌尔比诺的住宿选择从舒适、风格特殊的酒店到家庭式带早餐的民宿都有。特别是在暴晒的夏季，配一辆车，选一个在城郊的酒店，然后去野营，是一个不错的选择。

城市酒店和民宿

★ **Boncorte** Via delle Mura 28 ❶0722 2463 Ⓦvip-hotels.it 在热情的主人富有想象力地重装后，这个位于城市最高处的酒店十分受人喜爱。房间是石灰华石做的，铺着厚实的黑木地板和奢华的布料，虽然有全套的现代设施，但是散发出传统气息。锦上添花的是，306号客房完全复制了公爵宫中的工作室，这无疑是马尔凯区最古怪的一间客房。早上可以在浓密绿荫的花园里吃早餐，晚上可以去有真壁炉的、舒适的休息室中放松。€116

Il Cortegiano Via Veterani 1 ❶340 844 1181 Ⓦilcortegiano.it 这是乌尔比诺地理位置最好的一家民宿，它正对着公爵宫，位于一家酒吧/餐馆上面，它只有6间阳光充足的大房间，有的房间还需要共用浴室。民宿为住客提供免费 Wi-Fi 和九折优惠。€80

Italia Corso Garibaldi 32 ❶0722 2701 Ⓦalbergo-italia- urbino.it 重装后的酒店位于一条柱廊街道之上，铺着赤陶地板，房间朴素而又极具吸引力。夏季的早餐在小型的私人花园里提供。€80

Raffaello Via Santa Margherita 40 ❶0722 4896 Ⓦalbergho-raffaello.com 这家酒店有着特有的红砖墙，并且带百叶窗，提供14间配备简单家具的客房，在有波形瓦的屋顶上可以看到乌尔比诺的全景。公共区域提供付费的艺术展览和免费 Wi-Fi。€110

San Domenico Piazza Rinascimento 3 ❶0722 2626 Ⓦvip-hotel.it 酒店位于公爵宫对面，以前是一家修道院，装修豪华，并且有31间面积很大的房间，大床、抛光地板，在门廊下置有早餐桌。尽管它位于公爵宫的对面，但是看不见宫殿的景色。Wi-Fi 需另付费。€127

San Giovanni Via Barocci 13 ❶0722 2827 Ⓦalbergosangio vanniurbino.it 这里便宜、整洁，主要的客房都在一个16世纪贵族的家里，叫作 Spillara 宫。不提供早餐，一些房间共用设施。7月下旬不营业。€60

城外酒店

La Meridiana Via Urbinate 43 ❶0722 320 169

ⓦ hotelmeri dianaurbino.com 酒店位于乌尔比诺城外3千米，通往佩萨罗的一条路上。室内装修平淡无奇，但是有一个游泳池、餐厅和温和好客的服务员。如果其他地方人满为患，可以把这里作为最后一个选择。€75

Neve Via Strada Rossa 30 ☎0722 2996 ⓦ neneurbino.com 这个经复原的石屋距离乌尔比诺2千米远，就在通往费尔米尼亚诺的罗莎大道（Strada Rossa）旁，游客来此更多的是为了它的餐厅——那有一些有意思的素菜以供选择和简单的房间。这里也有一个露天游泳池。€60

露营地

Pineta Via S.Donato Ca'Mignone ☎0722 4710 ⓦ camping- pineta-urbino.it 7路巴士可以到附近离乌尔比诺最近的野营地在城东2千米远，有一个大型露天游泳池和柔软的、长着青草的露营地。复活节~9月开放。帐篷€40

餐饮及夜生活

乌尔比诺有一些价格公道的餐馆，它们的目标人群是学生，提供十多种快餐和便宜的自助。这里更多可供选择的是烹饪精致菜肴的正式餐馆。如果喜欢自己做饭或是野餐，可以去Conad超市（Via Raffaello 37；周一至周六7:30~14:00、16:00~20:00）采购。长期以来，乌尔比诺的酒吧都很兴旺繁荣，那里有合适的舞蹈和现场音乐选择。

11

咖啡馆和餐馆

Angolo Divino Via Sant'Andrea 14 ☎0722 327 559 这家外面种满了天竺葵，内部很有氛围的酒馆坐落于植物园旁边的一座古建筑内。提供地方特色菜（包括自制比萨饼），和一些很好的素食可供选择。各种固定菜单，起价€20。周二至周日中午~15:00和19:00~午夜

★ **Antica Osteria da la Stella** Via S.Margherita 1 ☎0722 320 228 这家餐馆的菜单会根据季节变换，这反映了主厨对于当地出产的时令蔬菜的极高热情。意式宽面（Tagliatelle）配上当地的松露和牛肝菌，配以奶酪和黑松露酱的可可意大利饺子等风味菜品餐馆中均有。一些马尔凯区的餐馆安排用餐者享用的最后一道菜是缺乏想象力的甜点，但在这家店，他们会在用餐最后提供抹上薰衣草奶油的饼干和甜酒。头菜€10~14，主菜€14~30。周二至周日中午~15:00和19:00~23:00

Café Vineria Raffaello Via Raffaello 41 咖啡馆提供堂食和外带食物piadine（带如奶酪，火腿一类夹心的薄干脆饼；€5~6）和crecia sfogliata（有些像对折的比萨饼；€4.5）周一至周六11:00~23:00

Da Franco Via del Poggio 1 ☎0722 2492 学生午餐时间的自助餐，像自制的手卷意面Strozza preti，名字的意思为"勒死神父"（人们只能假设它弯曲的程度可以作为勒住脖子的工具）配青菜是它的头菜，主菜包括有茴香烧兔肉。包括餐酒在内，会花掉你大约€20。周一至周六中午~14:30

★ **Del Leone** Via C.Battisti 5 ☎0722 329 894 这个小型地下餐饮店在圣方济各教堂的下面，有着一些这个城市里最好吃的饭菜。尝尝menu di piatti tipici（特色菠菜和凝乳意大利饺子）、烤猪肉、烤土豆饼和甜酒，花费约€20。周一至周五午餐时间不营业

La Balestra Via Valerio 16 ☎0722 2942 这家朴实无华的餐馆在砖建的餐厅里外都摆放有以乡村或中世纪的小摆饰为装饰品的餐桌。野味菜肴、松露和手卷意面都是英文菜单上的热门菜。头菜€7~9，主菜€7~18。每天中午~15:00、19:00~午夜

La Locanda del Blasone Via Nuova 3 ☎0722 2528 在这家近年刚经过翻修的后街餐馆，可以选择普利亚菜单（€30）或是更有本地风味的松露菜单（€45）。关心价格的食客应该选择分量很足的比萨饼，有的名字起作"bomba"和"atomica"。周二至周日12:30~14:30、19:30~23:30

Le Tre Piante Via Voltaccia della Vecchia 1 ☎0722 4863 这家餐馆虽然隐蔽，但是很值得去找一找，它有着一个可以俯瞰山丘的小露台。像配有香肠、奶油、蘑菇和胡椒的手卷意面这类面点，和比萨饼，都是由很棒的厨师手工制作而成，也可以品尝标志性的牛排。头菜€8，主菜€9~16。每天中午~15:00、19:00~23:30

Punto Macrobiotico Via Pozzo Nuovo 6 注意身体健康的学生极为青睐这家像餐馆一样的自助小酒馆，因为这里有廉价的素菜，原材料都是自家种植的谷类和蔬菜。它们还在现场开了一家健康饮食的商店。周一至周六12:30~14:00、19:30~21:00

★ **Vecchia Urbino** Via dei Vasari 3/5 ☎0722 4447 这家高消费却低调的餐馆，有着很传统的菜式，像cappelletti con fegato grasso e tartufo（放上鹅肝和松露的意大利水饺）、泡在卤汁中的自制香肠和橄榄，还有烤肉，烤鱼。这里的布丁很好吃，酒水也很棒。头菜€10.5，主菜€9~32。每天中午~14:00、19:00~23:00

酒吧、俱乐部和现场音乐表演场所

Bosom Pub Via Budassi 24 ☎0722 4783 这家酒吧有着石头拱顶、炫目的灯光和丰富的酒水储备，包括比利时啤酒，还有不错的点心和Wi-Fi。演奏主流的拉丁乐、浩室音乐、流行乐和摇滚乐。每天19:00~次日3:30

Caffè Centrale Piazza della Repubblica 这是一个位于繁忙的广场上的热门约会地点。点上一份大杯黑咖啡（caffè lungo），再看那些时尚达人来来去去。每天18:30~次日2:00

Caffè del Sole Via Mazzini 34 ☎0722 2619 在靠近巴士车站，进城的主路上，这个咖啡馆—酒吧

从早上一直开到凌晨。这里有闲散的气氛、舒适的沙发和大量啤酒，开胃酒。每天 8:00~ 次日 2:00

La Dolce Vita Corso Garibaldi 1 ☎0722 321 132 这个新咖啡馆有着很酷的设计，及意大利电影的流金岁月的主题。墙上拉着自行车车链，上面挂满不同电影的黑白海报，装饰风格遵循了 20 世纪 60 年代的极简主义。在夜间，大批涌入的年轻人和被太阳晒得黑亮的意大利人对这些漠不关心，但是这里依然很有趣。每天 7:30~ 次日 2:00

Osteria Libreria Il Portico Via Mazzini 7 ☎0722 2722 这个在 Mazzini 大街起始处拱形门廊内的迷人场所，宣传为一个书店—比萨店—酒吧和酒馆。白天可以浏览书籍，晚上就会变成一家酒吧，开到次日凌晨，但是当地人不在这里就餐。每天中午～次日 2:00

萨索科尔瓦罗（Sassocorvaro）

Fortress・4 月至 9 月 每天 9:00-12:30、15:00-19:00，10 月至次年 3 月 周六和周日 9:00-12:30、14:30 -18:00・€4・从佩萨罗乘巴士抵达（每天 6 班，1 小时 30 分钟）

萨索科尔瓦罗在距乌尔比诺 30 千米的一个人工湖上方，它是弗朗西斯・迪・乔治・马尔蒂尼最具野心的作品。费德里科公爵下令建造这座**堡垒**，送给他的一个名叫 Ottaviano degli Ubaldini 的雇佣兵。这座堡垒的外形与圣里奥很像，用来承受大炮的猛攻。不幸的是，它的底部缺少圣里奥的天然优势，马尔蒂尼受命寻求严格的建筑解决方案，于是做了直壁，建了一个满是沙漏塔的严峻堡垒。除去功能性的外观，堡垒的内部满是惊喜，有着一个文艺复兴风格的优雅庭院和一个舒适的满是壁画的剧场。这里被挑选为在二战期间存放一些意大利最伟大的艺术品的地方，诸如皮耶罗・德拉・弗朗西斯卡的《鞭打耶稣》（Flagellation）和乔尔乔内的《暴风雨》（La Tempesta）；如今这里展出着它们的复制品，这正是对马尔蒂尼的建筑实力的最好称颂。

这里同样有一个关于民俗生活（和堡垒参观时间、门票相同）的**博物馆**，展出传统的编织品、制酒装置和一个仿制的旧式厨房。

圣里奥（San Leo）

Fortress・每天 9:00-18:00・€8

圣里奥这处险峻的要塞地处马尔凯区北部山顶，夹在一个令人目眩的悬崖之巅，它令人生畏的美景使得一代又一代的游客望而却步。马基亚维利赞美过它，但丁以它为蓝图描绘出了心中的地狱，彼得罗・本博称它是意大利“最美的战争工具”。事实上，它并不如看上去那样坚不可摧；在极少数入侵者中，真正被击退的只有恺撒・波吉亚，尽管他事先说服了意志薄弱的看守者给他钥匙。

自从罗马在岩石地上建起了一座城，圣里奥便有了堡垒。随后殖民者陆续进来，直到 15 世纪，费德里科・达・蒙特费尔特罗公爵意识到没有堡垒能与填充火药的武器相抗衡，于是他给了他的军事建筑师弗朗西斯・迪・乔治・马尔蒂尼一个任务，设计出一个新的堡垒来。墙壁建在了一个微向内的斜坡上，支撑着地面，借此来抵抗炮弹的冲击。三个广场上放满了可移动的重型炮弹，每一处防卫都有发射岗。

18 世纪，圣里奥曾经一度被作为关押教廷敌人的监狱，其中最臭名昭著的犯人是玩弄女性的卡廖斯特罗伯爵，他是一个自封的炼金术士、神医和亡灵法师。起初，这位迷人的异教徒被监禁在一个普通监狱中，但是在惧怕他恶魔般力量的守卫的坚持下，他被送到了所谓的**卡廖斯特罗井**（Pozzetto di Cagliostro），而现在，这里是堡垒最具有纪念意义的一处景点。监狱的唯一入口是一个天窗，食物可以从天窗放下去，这样就避免了监狱长被卡廖斯特罗那双邪恶的眼睛迷惑的风险。监狱中有一扇装有三根围栏的窗，从那里，不可避免地只能看到圣里奥的双子教堂。但是那没有对他造成任何影响——在死不悔改的 4 年后，卡廖斯特罗中风发作，几乎是被活埋。

村庄（village）

作为要塞，这里同样有怡人的古老**村庄**可供探索。3 世纪，圣利奥来到这里，使当地人改信基督教，尽管村庄里的两座教堂没能打动卡廖斯特罗，但是它们依然值得一游。**皮耶韦**

教堂（Pieve）建于9世纪，所用材料由来自拉韦纳，受拜占庭影响的建筑师取自一座供奉朱比特的罗马神殿。在教堂的后面，是一个已陷入地下的6世纪礼拜堂，由圣利奥建立，他的尸体一直供奉在这里，直到1014年，德国皇帝亨利二世在罗马打败了希腊人和阿拉伯人后回家途经这个小镇的时候，决定将圣利奥的尸体带回德国。由于马无法承受圣人的尸体，他的计划破产了——很快，马匹拒绝继续前进，所以圣利奥的尸体被留在费拉拉附近一个名叫Voghenza的小村庄中。沉重的石棺盖子仍然保存于圣里奥12世纪的**大教堂**（Duomo）中，献给那位圣人。

到达和旅游信息 **圣里奥**

乘巴士 乘坐公共交通到圣里奥会很辛苦：你需要沿着海岸向上来到里米尼，在火车站外乘巴士到皮皮特拉库塔，那里的巴士可以到达圣里奥。

旅游局 位于Piazza Dante 14（每天9:00~18:00，夏季工作时间会延长 ⓣ0541 916 306 ⓦsan-leo.it）。

佩萨罗及周边地区（Pesaro）

大多数游客来到**佩萨罗**，都是为了在绵延的沙滩上慵懒地晒太阳。这里有宁静、令人愉悦的逆流水，其中大部分的形成可以追溯到20世纪二三十年代。尽管英国人和德国人很时兴玩便宜的包价旅行，意大利家庭也喜欢一年一度的出游，但是近几年，那些有时会被忽视的休闲度假地正在慢慢变得高档化，其周边季节性的中档三星级酒店正面临着和一些世界级的豪华连锁酒店进行激烈竞争。离开古铜色皮肤的人群，在佩萨罗的古城花上半天时间探索，会带给你一种置身人迹罕至之处的愉悦感。乘坐常规公共交通，来到格拉达拉、法诺这样鲜有人知的小镇，你可以在这里很好地探索马尔凯区北部。

城镇的中心是庄严的**人民广场**（Piazza del Popolo），广场人行道上的露天咖啡座仿佛是对广场上法西斯建筑的锐利线条和建于文艺复兴时期的克制的公爵宫（Palazzo Ducale）的一种反抗仪式。这里所有的主要景点都在步行5分钟能到达的距离以内。

沙滩（beach）

虽然城中有一系列博物馆，但是主要吸引力无疑是来自它的**沙滩**。看起来相当乏味的树方阵和四四方方的公寓，和一些非凡的新艺术风格别墅，包括屋檐由白色石膏龙虾支撑的自由广场（Piazzale della Libertà），它们是这个漫长的沙滩海滨的标志物，使这里生机盎然。

城市博物馆（Musei Civici）

Piazza Toschi Mosca 29・6月至9月 周二、周四和周五至周日 10:00~13:00、16:00~19:30，周三 10:00~13:00；冬季不定・€4，与罗西尼故居联票€7・ⓦmuseicivicipesaro.it。

文艺复兴时期的佩萨罗保留下来的最重要遗物是乔凡尼・贝利尼所作的，迷人的**《圣母加冕》**（Coronation of the Virgin）多联画屏，现存放于**城市博物馆**的画廊内。这件作品创作于15世纪70年代，画中加冕典礼的祭坛并非位于明亮的天堂，而是佩萨罗附近一个由格拉达拉城统治的小村庄。天使们的侧身画像占据了画面中央，顺序站着犹豫的圣劳伦斯到梦幻般的圣安东尼奥，下方画着耶稣诞生和天使们的生活场景。

博物馆建筑中还有**陶瓷博物馆**（Museo delle Ceramiche）。文艺复兴时期，佩萨罗的陶瓷工艺极富盛名，博物馆展出着一些精美的藏品——排放着从安德烈亚・德拉・罗比亚的作坊出品的，由松塔、柠檬和越橘环绕着的《圣母子》（Madonna and Child），到画着阿拉伯大盗的盘子。

罗西尼故居（Casa Rossini）

Via Rossini 34・6月至9月 周二、周四和周五至周日 10:00~13:00、16:00~19:30，周三 10:00~13:00；冬季不定・€4，与城市博物馆联票€7・ⓦpesarocultura.it。

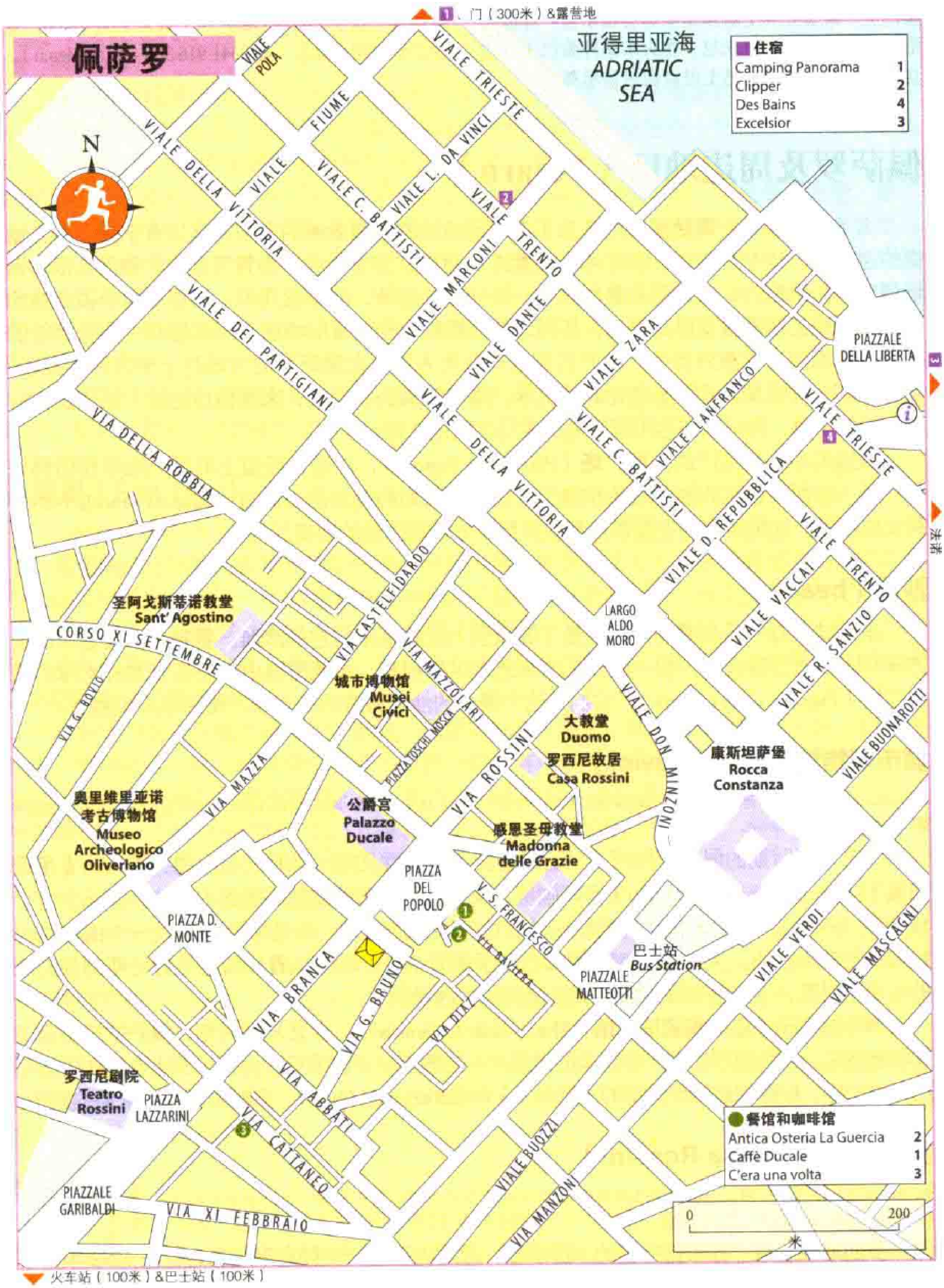
罗西尼故居是一栋带百叶窗的4层小楼，故居内设有一个神龛来纪念这位在1792年生于

此地的作曲家；这里也是一个纪念他的博物馆，开馆至今已有一个多世纪了。如果你是罗西尼的粉丝，可以安排一个假日来到佩萨罗，参加每年 8 月在拉扎里尼广场（Piazza Lazzarini）上的罗西尼剧院（Teatro Rossini）举办的**歌剧节**（Ⓦ rossinioperafestival.it）。

大教堂（Duomo）

Via Rossini・每天 9:00 ~ 中午、16:00~18:00・免费

佩萨罗的**大教堂**有着文艺复兴风格的正立面，但是大多数的结构都是 19 世纪以后重建的。施工期间，在两个层面上，发现了一个大型镶嵌细工，显示出拜占庭和中世纪的设计中



令人难以置信的复杂几何，如今，它在整栋建筑中最为突出的。

九月十日大街（Corso XI Settembre）

佩萨罗最具有吸引力的一条街就是带柱廊的**九月十日大街**，这里在晚上有现场露天表演。除了逛逛商店，你还可以进**圣阿戈斯蒂诺教堂**（Sant'Agostino）看看——唱诗班与自然风景、文艺复兴时期的都市风景融为一体，教堂里陈列着一个可以与乌尔比诺公爵宫中的工作室相媲美的书屋，那里有半开放式的橱柜和成堆突出的书籍。

奥里维里亚诺考古博物馆（Museo Archeologico Oliveriano）

Via Mazza 97・7月和8月 周一至周六 16:00~19:00，9月至次年6月 按要求开放・☎0721 33 344・免费・🌐oliveriana.pu.it

奥里维里亚诺考古博物馆位于不太显眼的阿尔梅里奇宫（Palazzo Almerici）中，这里有一件当地发现的不寻常的小藏品。在诺维拉腊附近的一个铁器时代的墓地的遗迹中，有一个葬着小孩子的坟，里面有小型的家用器皿和刻着一个梨形的人物驾着一艘方形帆船在战斗的图案的厚木板。更为稀奇的是用来还愿的物品——胸、足、头，甚至是狗——这些在公元前2世纪用来祭祀的圣物并非是从早期的天主教堂收集而来，而是从一个位于 San Veneranda（距佩萨罗3千米）的罗马神圣树林里发现的。

11

抵达和离开 佩萨罗

乘火车 火车站在距海1.5千米的内陆地区，沿着Montegrappa街直行（后改称为Rossini街）即抵
目的地 安科纳（2小时一列，30~50分钟）；法诺（2小时一列，8分钟）；里米尼（至少2小时一列，20~30分钟）。
乘巴士 巴士站在火车站旁。
目的地 法诺（4小时一班，18分钟）；格拉达拉（1小时一班，50分钟）；萨索科尔瓦罗（一天6班，90分钟）；乌尔比诺（大约30分钟一班，1小时）。
旅游局 在海边的自由广场上（6月中旬至9月中旬 每天 9:00~13:00、15:00~18:00，9月中旬至次年6月中旬 周一至周六 9:00~13:00，周二和周五 9:00~13:00、15:00~18:00 ☎0721 69 341 🌐turismo.pesarourbino.it）。

住宿

Camping Panorama 位于佩萨罗北部7千米的Strada Brisighella ☎0721 20 8145 🌐camping panorama.it 这里是距城最近的野营点，栖息在海面上方的悬崖之巅，环境静谧。5月~9月开放。帐篷 €30

Clipper Viale Marconi 53 ☎0721 30 915 🌐hotelclipper.it 早在20世纪50年代，Clipper就有了民宿，这里不直接通到海滩。现代化的客房干净利落，保护完好。露台上提供露天的自助早餐，并且在休息室里有免费Wi-Fi可供使用。8月~次年4月不营业。€80

Des Bains Viale Trieste 221 ☎0721 34 957 🌐innitalia.com 这家亲切整洁而又风格独特的酒店建于1905年，尽管在那之后多次经过现代化处理，但它仍然保留有美好时代的一些回忆。€104

★ **Excelsior** Lungomare Nazario Sauro 30/34 ☎0721 630 011 🌐excelsiorpesarp.it 这家临近海滩的复古风格新建筑是佩萨罗最好的酒店。这里有凉爽的21世纪单色客房，包括免费出租自行车，使用游泳池和一些水疗设施的服务，并有机会参观私人海滩，享用极棒的欧陆式早餐。这栋带有温泉、餐厅和休息室的7层建筑透着种整齐别致的风味，为了捍卫意大利的荣誉，这里的工作人员训练极其有素到位。绝对值得挥霍一把。€250

餐饮

Antica Osteria La Guercia Via Baviera 33 ☎0721 33 463 这家有着精美横梁和壁画的餐馆是在城里就餐的最好选择之一，提供美味的意大利面和鱼菜，价格适中。大部分菜在€8左右。每天中午~14:30、19:00~22:30

Caffè Ducale Piazza del Popolo 21 ☎0721 34 279 从这家位于广场边的咖啡馆可以看到公爵宫的美景，你可以一边品尝咖啡，享用三明治和蛋糕，一边沉浸在景色之中。如果你坐在户外，小心那些急性子的鸽子。每天 8:00~14:00

C'era Una Volta Via Cattaneo 26 ☎0721 30 911 长期以来，人们都认为这里是城中比萨饼做得最好的地方，这家店也确实有许多种不同口味的比萨，从简单的"Ciclista"（€2.5）到"Billionaire"（€11），菜单上印着近100种不同类型、有着富有想象力名字的比萨饼。其他主要比萨饼€6.5~18。每天中午~午夜

法诺（Fano）

法诺已不再如1848年，罗伯特·布朗宁在这里做洗碗工时那般宁静悠远了，它在找寻缓解佛罗伦萨的人潮和热度的方法。尽管海滩依然很美，每年能够吸引成千上万的旅行团来游玩，但是这个长长的海滨区由一个丑陋的工业港口控制着。不过，法诺绝对是一个能令人感到愉悦的地方，即使会显得稍稍有些单调。这里很好地结合了小渔港和小古镇这两个角色，尤其是后一个角色，值得你花上半天时间逛一逛。

在罗马时期，法诺依照当时命运女神的神殿的名字被命名为Fanum Fortunae，位于横跨亚平宁和罗马的弗拉米尼亚大道东端。小镇同样围绕着一份**罗马十字路口**（Roman crossroads）图纸建造：Arco di Augusto大街和Matteotti大道分别遵循罗马街道的南北枢纽（cardus）和东西大街（decumanus）建造，它们相交的地方竖立着一块罗马时代的里程碑的复制品，标示着从这里到首都的距离（195.4罗马里）。

马焦雷门和奥古斯都凯旋门（Porta Maggiore & Arco di Augusto）

在乘巴士去往法诺的路上，你可以请司机让你在古城锯齿状的**马焦雷门**处下车，从这座位于城西南方的中世纪防御墙开始参观。在城门后有一座罗马的**奥古斯都凯旋门**，尽管在15世纪时，费德里科公爵炸掉了其上层致其截断，但是这座凯旋门依然令人印象深刻。值得宽慰的是，你可以从邻接的圣米迦勒教堂（San Michele）的外观看出它曾经的样子，里面还有一座很小且很少开放的博物馆。

马拉太斯提亚纳法院（Corte Malatestiana）

Piazza XX Settembre・周二至周六 9:00~13:00、17:00~20:00，夏季时间延长・€ 3

在九月二十广场（Piazza XX Settembre）的中心是重建的13世纪的拉久内宫（Palazzo della Ragione）和15世纪的**马拉太斯提亚纳法院**，始于马拉太斯塔家族统治法诺时期。法院最好的时节是在夏日的晚上，衬着其凉廊、炮塔和三叶窗口做背景开音乐会。法院内部有一个小型的**考古博物馆和艺术画廊**（archeological museum and art gallery），其中最著名的展品是圭尔奇诺的《守护天使》，这幅作品影响了罗伯特·布朗宁和他的文学作品，成为意大利19世纪最著名的画作之一（见下文框中内容）。

抵达和旅游信息　　法诺

乘火车　火车站从海边步行10分钟可达，位于Cavallotti大道的尽头。

目的地　安科纳（2小时一列，30~40分钟）；佩萨罗（2小时一列，8分钟）；里米尼（1小时一列，40分钟）。

乘巴士　巴士停靠在火车站旁边。有固定的班次开往佩萨罗（4小时一班，18分钟）。

旅游局　就在海边（Via C. Battisti 10；6月至9月中旬 周一、周三和周五 9:00~12:30，周二和周四 9:00~12:30、16:00~19:00，周六和周日 9:00~13:00 ☎ 0721 803 534 Ⓦ turismo.pesarourbino.it）。

住宿

Angela Via Adriatico 13 ☎ 0721 801 239 Ⓦ hotel-angela.it 这是家价格极为公道的三星级酒店，就

守护天使

圭尔奇诺是位出生于埃米拉的文艺复兴时期画家，他创作的《守护天使》（Guardian Angel）被视为他最精致的作品。1848年，英国诗人**罗伯特·勃朗宁**参观了法诺后，这幅画作被迅速提升到了一个标志性的地位。在这幅展于马拉太斯提亚纳法院的作品中，一位矮矮胖胖的天使正在向一个金发的小男孩展示如何祈祷，这个画面给了勃朗宁以灵感，写下一首同名诗歌；用一种热切的向往来代替孩子的情感，使得这首迸发出感伤的诗大受欢迎，同时意大利的油画复制品充斥着市场以提供给外出度假的勃朗宁的粉丝们。最热衷于此的追随者们成立了一个俱乐部，会员可以获得前往法诺旅游的机会，并要寄给创始人一张明信片。

在海边且挨着旅游局，有 37 间配有现代设施和电视的房间，还有一个花园。**€114**

Borgo della Luca Steda Madonna degli Angeli, Localita Sant'Andrea in Villis 95/A ⓣ 0721 885 763 ⓦ borgodellaluca.it 如果你的住宿预算比较低，就选择这家令人愉悦的提供早餐的乡村民宿，这个石屋位于距法诺 5.5 千米的内陆地区，可通向佩萨罗。**€80**

Pensione Sassenina Viale Adriatico 86 ⓣ 0721 828 229 ⓦ pensionesas sonia.it 新开张的快捷酒店位于港口附近，有简单整洁的卧房、一个小餐厅，有空调（A / C）、免费 Wi-Fi 和出租自行车服务。除 7 月和 8 月外，房价会大幅下降。**€102**

★ **Relais Via di Villa Giulia** Localita San Biagio ⓣ 0721 823 159 ⓦ relaisvillagiulia.com 如果你有自己的交通工具，这座乡村别墅是一个很好的选择，这里可以欣赏到仅有几步之遥的大海。这家酒店由干练且极有教养的贵族在经营，随处可见书籍和杂志，冬季烧壁炉，夏季有一个大游泳池。5 间客房有带壁画的墙、古董家具和土耳其地毯，一楼还有一间独立公寓可供出租。**€170**

餐饮

Caffe Centrale Corso Matteotti 102-104 ⓣ 0721 801 417 咖啡馆的墙上嵌着罗马的里程碑，这家店是法诺离城中心最近的买咖啡和蛋糕的小店。有户外桌子，也可以坐在漂亮的室内，在那里你可以欣赏到面包房奇迹般地制作出婚礼蛋糕。每天 6:30~ 午夜

Da Giulio Viale Adriatico 100 ⓣ 0721 805 680 小古董陈设、鲜蓝色条纹台布、友好的工作人员和法诺最好的海鲜，来这里吃饭是一个万无一失的选择。头菜€ 7~11.50，主菜€ 7.5~23。午餐和晚餐；周二不营业

Self Service Al Pesce Azzurro Viale adriatico 48 ⓣ 0721 803 165 虽然在港口相当其貌不扬的一处尽头，这个大型且别致的，几乎工业化的地方，由渔民的妻子们组成的一个合作社经营，提供超值的三道菜套餐，包括新鲜的蓝色鱼——像凤尾鱼、沙丁鱼和鲭鱼之类的油性鱼类——一条鱼只用 € 10。周二至周日 中午 ~14:00、19:30~22:00

安科纳（Ancona）

战争、地震，以及那种认为所有大型港口城市都藏着阴谋的感觉，使**安科纳**成为一座并不讨喜的城市。这里是开往克罗地亚、阿尔巴尼亚、希腊和土耳其等国的繁忙渡轮的始发地，吸引着国际船队喷出油烟的卡车日夜通过港区，到达站中堵塞的小巷和不健康的废弃地段比比皆是。但是市中心确实有几个混杂在商业建筑之中的历史名胜，并且有关当局正在努力改善观赏环境。这可能会吸引一些游船来到这里，享受漫步在宁静的旧城区和 19 世纪购物大道的一天时光。

因为与之相距仅 10 千米的法尔科纳机场，很多人把安科纳视为马尔凯区的一个入口。这里也有其他交通方式与马尔凯的其他地区相连，但很少有人把这座城市作为自己旅游的基地。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 每天 8:00~ 中午、15:00~18:00 · 免费 · 如果不喜欢爬山，可乘坐从 Cavour 广场到大教堂、每小时一班的 11 路巴士

坐落在港口处一个山坡上，位于安科纳被人熟知的十字路口处，粉白色**大教堂的**建筑风格主要为克制的罗马式，但在门道的细长圆柱群处集中体现了大量哥特式建筑特色，有的很简单，有的扭曲且布满雕刻。教堂内最令人印象深刻的特点是一块位于升高的右十字形翼部边缘的隔板，隔板的一部分雕刻着鹰、奇异的鸟和鹳缠绕在树上，另一部分雕刻着圣人形象。然而，从这里开始的景色就变成了在港口排队的渡轮和蒙上了阴霾的海岸，而这些将会在记忆中停留最长时间。

马尔凯国家考古博物馆（Museo Archeologico Nazionale delle Marche）

Via Ferretti 6 · 周二至周日 8:30~13:30 · € 4 · ⓦ archeomatche.it

安科纳三层高的大型**考古博物馆**位于旧城区，是个不错的地方，需要花费你一或两个小时。在其形状古怪的天花板之下是一系列主题丰富的展品，其中很大一部分属于皮切尼（Piceni）部落，他们早在公元前 7 世纪便拥有这些藏品。

市立博物馆（Museo della Città）

Piazza del Plebisito・6月中旬至9月中旬周二至周五 17:00~20:00、周六和周日 10:00~13:00、18:00~20:00；9月中旬至次年6月中旬 周二至周五 10:00~13:00，周四至周日 10:00~13:00、16:00~19:00・免费

这个值得一游的博物馆藏身于通向安科纳朴素的多明我教堂的楼梯脚下，馆内陈列着模型、绘画、雕塑和记载着安科纳从公元前2000年~2000年的重要事件的原始文件。有趣的是，博物馆建筑的前身为可追溯至18世纪的前坎特伯雷的圣托马斯医院。

抵达和离开

安科纳

乘飞机 法尔科纳拉机场（Falconara）距离安科纳仅10千米。巴士（大约1小时一班，6:30~19:30 Ⓦ conerobus.it）从这里到位于Rosselli广场上的火车站需要大约30分钟。从任何一家酒吧或报亭都能买到车票（€1）。乘出租车€35。

乘巴士 主要的巴士站点分布于Cavour广场的边缘。从这里出发，巴士可到达火车站和渡轮码头的Marfttima站。到锡罗洛、努马纳和洛雷托的巴士就在广场旁的Camerini大街停靠。

目的地 耶西（每30分钟一班，45分钟~1小时）；洛雷托（每天5班，90分钟）；马切拉塔（每天10班，90分钟）；努马纳（每天16班，40分钟）；波多诺沃（每天9班，25~30分钟）；锡罗洛（每天16班，35分钟）。

乘火车 火车站距城镇1.5千米。

目的地 阿斯科利皮切诺（经圣贝内代托；每天12列，2~3小时）；博洛尼亚（至少1小时一列，2~3小时）；法诺（2小时一列，30~40分钟）；耶西（3小时一列；20~30分钟）；洛雷托（30分钟一列，15~20分钟）；佩萨罗（2小时一列，30~50分钟）；罗马（每天6班；3~4小时）。

旅游信息

旅游局 在Muse剧院旁边（Via Gramsci；4月至12月 周一至周六 10:00~13:00、15:00~19:00，周日 10:00~13:00 Ⓣ 071 222 6100 Ⓦ comune.arxona.it /turismo/it/）。

住宿

Grand Hotel Passetto Via Thaon de Revel Ⓣ 071 31 307 Ⓦ hotel passetto.it 坐落在一个安静的小山上，这家豪华酒店提供优质的服务，有室外游泳池、鸡尾酒酒吧、健身俱乐部和亚得里亚海的美丽风景。€175

Jolly Hotel Amona Rupi di Via XXIX Settembre 14 Ⓣ 071 201 171 Ⓦ nh-hotels.com 虽然需要跋涉上山，但是提供可靠又令人感到舒适的一系列设施和海景餐厅。网上预订有折扣。€115

Milano Via Montebello 1 Ⓣ 071 201147 Ⓦ hotel-milanohm.it 这家干净、有魅力且位于市中心的酒店可为你提供安科纳最好的待遇。建议提前预订。€90

Ostello Ancona Via Lamatica 7 Ⓣ 071 42 257 Ⓦ ostelloancona.it 这家干净而又友好的旅馆位于市中心，距离火车站200米。男女住在不同楼层，即使是夫妇也要分开住。宿舍 €18

★ **Roma e Pace** Via G. Leopardi 1 Ⓣ 071 202 007 Ⓦ hotel romaepace.it 这家超级中心，时空错乱的20世纪30年代酒店是迄今为止最有趣的安科纳中档住宿地，很像阿加莎・克里斯蒂小说的背景。原始摆设抛光木地板和褪色的优雅比比皆是，还有一个挑高的早餐室和令人印象深刻的休息室沙发。€100

餐饮

安科纳有一些出奇好的餐馆，尤其是家庭式做鱼菜的店。如果你已经来意大利一段时间了，并且很想吃咖喱，或者只是想改变一成不变的比萨饼—意大利面，不要错过这个多民族聚居城市丰富的美食选择，最值得注意的是土耳其、俄罗斯和斯里兰卡饮食。Plebiscito广场是一个深夜喝酒的好地方。

Alla Tazza D'Oro Corso CJaribaicli 136 Ⓣ 071 203 368 尽管安科纳对喜欢咖啡豆的人有着充足的供应，但是这个全天开放的咖啡馆以其原始、古怪的风格，全部艺术陶瓷的装饰，蓝色玻璃镜，畅饮摩尔咖啡和非洲马赛克场景而闻名。每天 8:00~次日 2:00

★ **Enopolis** Corso Mazzini 7 Ⓣ 071 207 1505，2.enopolis.it 来这家价格适中的奇妙的餐馆一酒吧一酒窖吃一餐，或只是喝上一杯酒，沉浸在迷宫般中世纪的，有拱顶且充满艺术气息的酒窖和通向位于海底的地下洞穴的发霉隧道。菜式简单而美味，鱼和肉的菜单分别是€25和€30。每天 中午~14:00、19:00~午夜

La Cantineta Via Gramsci I/C Ⓣ 071 201 107

右页图从上到下依次为：弗拉萨西岩洞（见p.640）；阿斯科利皮切诺（见p.649）>





这家位于旅游局对面的餐馆看起来其貌不扬，但是相当专业，stoccatisso（€14）是一道传统配方鳕鱼菜肴，非常值得品尝。还可以期待大量面食和鱼的组合，非常受欢迎。每天中午～15:00、19:30~23:00

Osteria del Pouo Via Bonda 2 ❶071 207 3996

这家装饰得亲切明亮的海鲜餐厅位于一个狭窄的小巷内位于倾斜的 Plebiscito 广场的低端，这里有亚得里亚海的新鲜水产。如果你提前打电话，厨师可以做出 brodetto all'Anconetana（鱼汤；€20），或 Padellata di Crostacei（充满贝类的面食；€18）。周一至周六中午～14:00、19:00~23:00

弗拉萨西岩洞（Grotte di Frasassi）

导游导览：3月至10月每天10:00、11:00、中午、14:30、16:00和17:00；1月和2月周一至周五11:30、15:30，周六11:30、14:30和16:30，€15.5 · ❶800 166 250 · ⓦfrasassi.com · 穿梭巴士从里米尼和圣贝内代托出发；详见ⓦfrasasslexpress

安科纳以西，距离"马尔凯的小米兰"耶西（Jesi）32千米，就在埃西诺河谷（Esino valley）上方，刚刚经过红峡谷（Gola di Rossa），一条道路从 Genga 火车站通向由森蒂托河（River Sentino）侵蚀而成的弗拉萨西峡谷，这条河也是下方18千米长的洞穴的创造者。其中最大的就是**弗拉萨西岩洞**，在1971年被发现。如今洞穴和隧道仅开放了1000米左右供游客参观，行程70分钟。注意，洞内的平均温度为14℃。

11

不能免俗的，最著名的那些钟乳石和石笋已经被命名：这里有石化的尼亚加拉大瀑布，有巨大而奇妙的罗马人侧脸，一个洞穴的地面上插满了"蜡烛"，还有一组管风琴。巨大的风洞高达240米，是全欧洲最大的——甚至可以容纳米兰大教堂，人们在这里进行了一系列的实验，从感官剥夺到录制电视娱乐节目。

科内罗海滨（Conero Riviera）

有着白色悬崖、白色卵石海滩、茂密的保护森林和悠闲的度假村，**科内罗里海滨**到安科纳南部是亚得里亚海北部最壮观也最令人愉快的绵延海岸线。这个宁静的度假天堂围绕着笔直插入海中的**科内罗山**（Monte Conero）。该地区交通方便，有**波多诺沃**、**锡罗洛**和**努马纳**等海边村庄，都能乘巴士到达安科纳。锡罗洛和努马纳现在7月和8月都很拥挤，主要原因是相较其余的亚得里亚海度假村，这里的悬崖海滩风景更加别致。科内罗山脚下，在波多诺沃和锡洛罗之间的一系列小海湾，组成了最令人惊叹的漫长海岸，最好乘船探索——每个海湾都有船。你可以只是沿途欣赏风景，也可以在某处下船，几个小时后再返回。

这片绵延的海岸同时也是**若索·科内罗红葡萄酒**（Rosso Conero）的家乡，和基安蒂红葡萄酒一样用蒙特普齐亚诺葡萄酿制而成，但名气远不如它的托斯卡纳近亲；尤其是在意大利以外地区，鲜有人知。但在每年9月的第一周，在位于科内罗山内陆8千米的卡梅拉诺（Camerano）会举办**鲁索·科内罗节**，你将有机会品尝这种红葡萄酒。

波多诺沃（Portonovo）

从安科纳乘坐短途巴士来到11千米以外的**波多诺沃**，位于科内罗山下，这处分散的景点由几处露营地和一片昂贵的酒店组成，其中一处就位于俯视着海湾的拿破仑堡（Napoleonic Fort）中。这里主要的吸引力在其无法匹敌的风景和清澈透明的海水，虽然主要的卵石付费海滩在夏天会变得非常忙碌，但是可以很轻松地逃到位于波多诺沃湾的北部，步行约1千米外的 Mezzavalle 海滩（免费），或是朝南面爬过岩石，那里有几个小沙滩。向南步行，有一座秀美动人的罗马式教堂，**圣玛利亚教堂**（Santa Maria）（周二至周日16:30~18:30），坐落在岸边夹竹桃林荫小道的尽头。这里有很多横跨科内罗山，难度不同的徒步小径。锡罗洛旅游局（见下文）有远足地图。

锡罗洛（Sirolo）

悬崖顶端的**锡罗洛**有由联排别墅和整齐的鹅卵石街道组成的老城中心。主广场**威尼托广**

场（Piazza Veneto）在悬崖边，可欣赏海岸和科内罗山的风景。平时是一个安静的地方，到周末挤满了人，从6月持续到9月。旺季时，巴士大约每30分钟一班，开往下面的两个**海滩**：Sassi Neri是一片又宽又长，布满黑鹅卵石的海滩；San Michele窄长多沙，十分迷人。

努马纳（Numana）

最繁忙的三个景点之一，**努马纳**是一个拥有巨大卵石海滩的小港口。多风的岬角正位于现代化的教堂之上，组成了这片海岸线上最壮观的景色；小镇上还有一个有趣的考古博物馆。从港口乘船，可前往只能经由水路抵达的美妙幽静海滩Due Sorelle。Traghettatori del Conero（Ⓣ 0719331795 Ⓦ raghettatoridelconero.it）的常规服务时间为每天9:30，如有需求也可在10:30、11:30和14:30开船。

古物陈列馆（Antiquarium）

Via La Fenice 4 · 每天8:30~19:30 · €2

远离海滩，努马纳的主要魅力是这座小巧却耐人寻味的古物陈列馆，展示着很多皮切尼部落的遗物，这个部落在公元前17世纪是这一地区的统治者。馆内有英语介绍，展品中大多是从锡罗洛和努马纳发现的殉葬品，有从希腊神话中的场景走出的青铜时代的头盔和红色黑色装饰的花盆，明确说明了在很大程度上皮切尼受到了在附近建立贸易站的希腊人的影响。

抵达和旅游信息 科内罗海滨

乘巴士 常规的城市巴士将波多诺沃与安科纳相连（6月中旬至8月，20分钟一班）。去往锡罗洛和努马纳的巴士（每天16班，35~40分钟）的发车站在安科纳火车站左侧Cavour广场附近。

旅游局 在锡罗洛的Vittorio Veneto广场上（周六、周日9:00~13:00、16:00~20:00，6月至8月工作时间会延长 Ⓣ 071 933 0611）；有免费的互联网接入，工作人员会讲一些英语。还有一个季节性的信息亭在7月和8月设在波多诺沃的主要广场，开放时间每年都不一样。

住宿

在海滨，沿着海岸线有能满足各种品位和预算的住宿地，从豪华酒店到民宿，从露营地到传统的别墅旅馆，一应俱全。

波多诺沃

Camping Comunale La Torre Ⓣ 077 801 257 波多诺沃的两大露营地之一，分布在海滩后面的树林里，有一间酒吧餐厅和游戏室。6月~9月中旬开放。帐篷 €21.5

Fortino Napoleonico Ⓣ 071 801 450 Ⓦ hotelfortino.it 从宝蓝色的海边漫步回来，就可以看见这个奢华的建筑，由拿破仑建造，以防止英国人登陆，从科内罗山获取新鲜泉水。酒店如今还保留着很多军队特色，但依然华丽宏大。€220

锡罗洛

Arturo Spiaggia 1 Ⓣ 071 933 0975 Ⓦ arturoresidencesirolo.com 海滩爱好者应该喜欢这个地方，白鹅卵石一直延伸到乌尔巴尼海滩（Spiaggia Urbani）。四个房间和两个带浴室和厨房的小公寓有烹饪设施，从阳台上可以看见大海。海滩上有一个提供现场音乐表演的餐馆，汽车可以停放在上面的公共停车场。€100

Camping Internazionale Ⓣ 071 933 0884 Ⓦ campingintemazionale.com 这里最好的露营地坐落于锡罗洛下面树木繁茂的阶梯状山坡上，很容易去往两个海滩。设施一尘不染，接待处有免费上网服务。大型露营车和大篷车想进入的话有点困难。4~9月开放。露营 €27

Stella Via Giulietti 9 Ⓣ 071 933 0704 Ⓦ stellahotel.it 正好位于锡罗洛的中心，近年重新装修的三星级酒店，拥有宽敞的客房，带阳台的海景。从安科纳来的巴士就停在大门外。€110

努马纳

Scogliera Via del Golfo21 Ⓣ 071 933 0622 Ⓦ hotelscogliera.it 位于海湾北部边缘的一个小岬角上，这是一个现代化的、有吸引力的地方，有一流的餐厅和充满艺术气息的墙壁。36间客房中的一部分能看见亚得里亚海美景。€90

Sorriso Via Flaminia 109 Ⓣ 071 933 0645 Ⓦ hotelsorrisonumana.i 距离海滩仅50米，这家家庭经营的酒店有38间以花装饰的房间，其中一半能欣赏到激动人心的海湾景色，带有一个棕榈树成荫的花园，可以在这里享用露天早餐。提供免费Wi-Fi，以及一些努马纳餐厅的折扣。€112

Villa Sirena Via Golfo24 Ⓣ 071 933 0850 Ⓦ vitlasrrena.it 曾经是唯一的海滨建筑，这个异国情

调的红色调酒店提供23个重装为现代化风格的客房，所有房间都有阳台和海景。时髦的酒吧区、客人露台，残疾人设施和专属海滩区，使这里成为努马纳最好的住处。1月和2月不营业。**€150**

餐饮

波多诺沃

Il Clamkstino ☎071 801 422 顺着停车场的路标走这是欣赏日落的最好地方，位于教堂附近、由蓝色小屋构成的海滩酒吧和餐厅，Susli italiano（意大利化的寿司），服务员将此描述为“生鱼片，意大利风格”。它比听上去更好，建议在7月和8月来此。正餐需预约。正餐花费€18~25。每天12:00~14:00、19:30~24:00。11月～次年3月不营业

锡罗洛

La Taverna Piazza Veneto 10 ☎071 9331 382 亚得里亚海美景、当地葡萄酒、自制的以鱼为主的意大利面（€9~12）和鱼类主菜（€15~20），使这里成为锡罗洛主广场上极受追捧的美食之选。每天12:00~14:30、19:00~23:00

Trattoria Sara Via Corso Italia 9 ☎071 933 0716 在正式庄严的气氛中提供醇厚的当地菜肴，特别推荐海鲜开胃菜（€15）和烩饭。每天12:00~14:00、19:00~23:00；周三不营业

努马纳

La Torre Via La Torre 1 ☎071 933 0747 努马纳的顶级餐馆（海湾景色）为一流的美食家提供经过现代改良的菜肴。极力推荐大蚬煸意面（Orecchiette con Vongole，€10）和酸甜鳕鱼（Sour Baccalà，€18）。每天12:30~14:30、19:30~22:30

11

洛雷托（Ioreto）

到**洛雷托**旅游的人中绝大多数是朝圣者，每年有超过400万人去瞻仰他们认为耶稣在那里度过了童年的圣母故居。要想弄清楚这个故居从拿撒勒到意大利的神奇旅程，阅读下文的框中内容。故居坐落在一个方圆数千米都能看见的巨大的山顶教堂里。然而，必须说，除了宗教狂热以外，这个城镇几乎没有提供任何别的东西。

圣母故居（House of the Virgin Mary）

Piazza della Madonna・每天：4月至9月6:00~21:45，10月至次年3月6:30~19:00・免费

原始石结构的**圣母故居**只有三面墙，坐落在宏伟壮观的教堂里，装饰有布拉曼特、安东尼奥・达・桑迦洛、圣索维诺、洛托以及卢卡・西尼奥雷利等文艺复兴时期杰出人物的作品，许多作品描绘了圣母生活的场景。房子内部，最显著的地方摆放着洛托的名作《黑圣母》(Black Madonna）的复制品，中世纪原稿在1921年毁于火灾。对于非信徒来说，宗教狂热令人惊诧：一些朝圣者将他们的脸颊贴着发黑的、摇摇欲坠的砖墙，含泪喃喃自语祈祷，另一些人以痴迷状态跪在圣母面前。

在这里交谈不是一个好主意，因为面容严峻的修女将会毫不客气地制止你。请注意，在高峰时间，你可能无法在圣府周围参观，因为通常要为来访的朝圣者提供服务，并且，12:30~14:30圣府会关闭。

在过去的几个世纪里，洛雷托集聚起大量令人羡慕的、由富裕信徒捐赠的珍宝。最昂

洛雷托的圣母与圣府之旅

天主教教堂的离奇传说得以存在的原因之一要归功于洛雷托。故事从1292年说起，当穆斯林将十字军赶出巴勒斯坦的时候，一队天使将圣母的家从拿撒勒空运到达尔马提亚，几年以后，护送它跨过亚得里亚海到达洛雷托。面对越来越多的怀疑，梵蒂冈想出了一个貌似更合理的故事，圣府是十字军船运到洛雷托的。不过，一点都不奇怪，这一新的理论对保持天主教的想象力同样没起什么作用，而洛雷托的圣母继续被看作是飞行员的守护神：林德伯格于1927年带着她的肖像进行他划时代的大西洋飞行，刻有她的图像的纪念章也曾伴随着阿波罗9号的宇航员们。数百年来，人们也相信她能带来军事上的胜利，想必她被认为具有超过炮弹的力量。

在巴洛克时期，圣府被虔诚的中欧建筑师复制，最引人注目的是波希米亚和摩拉维亚，那里被建造了几十处复制品；其中最好的坐落在布拉格城堡旁边。

贵、最独特的珍宝之一是由法国国王路易十三遗赠的金娃娃，其重量与他期待已久的继承人、未来的国王路易十四完全一样。1798 年，教堂被拿破仑的军队洗劫一空，绝大多数掠夺物最终被摆在了巴黎卢浮宫内。拿破仑死后，后来的教皇设法追回了许多贵重物品，但是在1974 年，绝大多数珍宝在后来被称为“这个世纪的神圣盗窃”事件中再次被偷走。

老珍宝馆（Antico Tesoro）

Palazzo Apostolico, Piazza della Madonna・周二至周五 10:00~13:00、15:00~18:00，周六及周日 10:00~13:00、15:00~19:00・€4

1974 年盗窃事件后遗留在珍宝室的物品现在保存在老珍宝馆，位于使徒宫（Palazzo Apostolico）的西翼（当你从大教堂往前看时，就位于右手远端的角落里），隐蔽良好且几乎没有标识。强烈建议你进去看看，因为这里收藏着洛伦佐・洛托的 8 幅画作，几乎都是在1549~1556 年完成的，包括他最后的作品《圣殿上的引见》（The Presentation in the Temple）。受神经官能症和缺乏资金的困扰，洛托最终在洛雷托加入了宗教社团，绘制一些用于展出的油画，并于 1556 年在此去世。看看《圣殿上的引见》一画中矮胖、摇摇欲坠的牧师和虚弱的，近乎骷髅状的修女，似乎画家从来没有寻求到内心的平静。《基督与奸妇》（Christ and the Adulteress）是一幅更有力的作品，基督被一群疯狂激动的男人和昏倒的奸妇所包围。

抵达和旅游信息 洛雷托

乘火车 乘火车从安科纳很容易抵达洛雷托（至少每小时一列，15~20 分钟）；火车站在镇外，有点远，但是火车站与镇中心之间几乎每小时有一班巴士。
乘巴士 巴士站靠近旅游局。
目的地 安科纳（每天 5 班，75 分钟）；努马纳（每天 5 班，30 分钟）；锡罗洛（每天 5 班，35 分钟）。
旅游局 位于 Solari 3（5 月至 9 月周一至周六 9:00~13:00、15:00~18:00，周日 9:00~13:00，10 月至次年 4 月周一 9:00~13:00，周二～周五 9:00~13:00、16:00~18:00 ☎071 970 276）

住宿

在洛雷托寻找住宿的地方可能很困难，特别是在朝圣季节：12 月 8~12 日（传奇飞行的周年纪念日）、8 月 1~20 日、9 月 5~10 日、复活节，以及圣诞节 ~1 月 7 日。不过，作为一个当日往返的旅行目的地还是不错的选择。

Hotel Giardinetto Corso Boccaiini10 ☎071 977 135 🌐hotelgiardinetto.it 正好在 Romana 门里边，是一座柔和的石建筑，这个令人愉快的老式地方有 60 间客房、高高的天花板、书桌、大床、狭小的浴室。停车费每晚€ 10，但 Wi-Fi 免费。€76

Hotel Loreto Corso Boccalini 60 ☎071 750 0106 🌐loretohotel.it 像镇上的大多数酒店一样，这家酒店是老式的、简朴的，客房呈浅浅的棕色，你可能从来都不知道有这样颜色的客房，但是，住一个晚上是可以接受的。这里有便宜的餐馆，有空调，说英语的工作人员，并提供一些当地景点的纪念品。€64

餐饮

Garihaldi Via Vanvitelli15 ☎071 977 690 在一个可爱的拱形餐厅或在缠绕的树下享受洛雷托最好的比萨饼（€5~7）。周二至周日午餐和晚餐时间

Girarrosto Solari ☎071 970 173 在中央大酒店里，这家家庭经营的餐馆供应价格合理的科内罗半岛风格开胃菜 Vincisgrassi 等手工制作的意面。每天 12:00~14:00、19:00~21:00

马切拉塔及周边地区（Macerata）

马切拉塔是全部由色调柔和的砖块建造的山顶宝石，这个如今名不见经传的省会城市是该地区最有吸引力且在历史上最知名的城镇之一。将它与乌尔比诺作比较是不可避免的：马切拉塔缺乏文艺复兴时期的辉煌，但它具有更加活泼的气氛，尤其是在市场日（周三），街道和广场上挤满了摊位和赌客。轻松的节奏和大量的学生人口使得这里成为每天对马尔凯区的景点进行探索之旅后，晚上放松的理想之地。如果你是**歌剧**和**芭蕾舞**爱好者，不要错过每年 7 月中旬 ~8 月中旬举行的马切拉塔歌剧节（Sferisterio Opera Festival，见 p.644 框中内容），其露

天会场是意大利境内除维罗纳以外最好的。

自由广场（Piazza della Libertà）

自由广场是这个古城的中心，这个奇妙的广场上各种建筑物竞相斗艳。文艺复兴时期的**商人柱廊**（Loggia dei Mercanti）由亚历山德罗·法尔内塞出资建造，他以罗马教皇保罗三世的身份闻名于世，是16世纪罗马建筑改良的始作俑者。这处柱廊多少有点处于庞大的城市广场的阴影之中，旁边隐约可见市政塔（Torre del Comune）。然而，广场最引人注目的特征大概是17世纪的**圣保罗教堂**（San Paolo）令人伤心的砖砌正立面，这个教堂现在还用作展览场地。

大教堂（Duomo）

Piazza Strambi·免费

城镇的**大教堂**没有建筑上的特色，只是一座普通的巴洛克式大块头。如果它的正立面做完了的话，可能会更吸引人一些。教堂里面有马切拉塔的守护神圣朱利亚诺的雕像——他通向圣徒之路的过程听起来有点像出自娱乐小报：他回到家发现有两个人在他的床上，以为这两个人是他的妻子和她的情人，于是他立即杀了他们。当发现杀掉的是自己的父母后，他懊悔地砍掉了自己的一只胳膊——砍下来的胳膊现在保存在教堂的金库内，包装在金银做成的袖子里。遗迹可以提前一天预约参观。

圣菲利波教堂（Chiesa San Filippo）

Corsa della Repubblica·免费

就建筑来说，**圣菲利波教堂**是马切拉塔最有趣的宗教场所，这是一座18世纪砖结构教堂，带有古怪的、蓝洋葱样的圆屋顶和一座小炮塔，它是罗马建造师乔凡尼·巴蒂斯塔蒂尼的作品，城中的波纳科斯宫（Palazzo Buonaccorsi）也是他的作品。两幅著名的艺术品装饰着教堂内部：弗朗西斯科·曼奇尼的《耶稣受难》（Grucifixion）和卢多维科·特拉西的《the manonna and saint gaetano》。

抵达和旅游信息 马切拉塔

乘火车 沿着Don Bosco街向南步行10分钟即可到达火车站，有频繁的巴士连接火车站到城中心的自由广场。

目的地 奇维塔诺瓦（至少每小时一列，30分钟；去往安科纳在这里中转）；圣塞韦里诺马尔凯（大约每小时一列，30~40分钟）；托伦蒂诺（大约每小时一列，15~20分钟）。

乘巴士 巴士站正好在Giardini Diaz，城中心西边仅几步之遥。

目的地 Abbazia di Fiastra（每天12班，10分钟）；阿曼多拉（每天6班，75~80分钟）；安科纳（每天10班，90分钟）；洛雷托（每天10班，50分钟）；圣塞韦里诺（每天5班，35分钟）；萨尔纳诺（每天2班，55~85分钟）；托伦蒂诺（每天12班，30分钟）；威尔比萨耶尔（每天12班，10分钟）。

旅游局 位于Corso della Repubblica 32（周一至周五9:00~13:00、15:00~18:00，周六9:00~13:00；歌剧节期间周日也工作 ☎0733 234 807）。

住宿

Albergo Lauri Lauri6 ☎0733 232 376 Ⓦalbergolauri.it 位置良好的旅馆，拥有28间客房和6个公寓，配备简洁的拼装家具。没有什么风格，但在城里是最便宜的。€55

Arena Vicolo Sferisterio 16 ☎0733 230 931 Ⓦalbergoarena.com 友善的酒店在歌剧舞台后面一个小院落里，其内部点缀着历史画作、古董和耐人寻味的小摆设。客房设有迷你吧、空调，房间

歌剧门票

预订马切拉塔歌剧节门票的地点为Biglietteria dell'Arena Sferisterio（Piazza Mazzini 10；周一至周六10:30~12:30、17:00~19:30 ☎0733230735 Ⓦsferisterio.it）。价格从阳台上的€10（不可预订）到前排的€100（加10%订票费）。

比较隔音，电视可接收BBC/ CNN。有免费停车场和Wi-Fi。€70

Claudiani Ulissi 8 ☎0733 261 400 🌐hotelclaudiani.it 刚好位于历史城区的Matteotti大道旁，是马切拉塔主要的四星级酒店。40个客房是“酒店式”而不是“仿古宫殿”。免费Wi-Fi，停车每晚€8。€70

Il Vecchio Granaio Chiaravalle 49，Treia ☎0733 843 488 🌐ilvecchiogranaio.it 从马切拉塔沿着SS361公路到40400千米标记处，15分钟车程（每天从马切拉塔有几班巴士）乡村度假胜地是一个令人愉快的城外选择。大客房都装饰着古董和狩猎画，有可看独特山景的公共露台以及游泳池。€75

餐饮

这里有很多供学生享用的餐馆以及更高档的用餐地提供了足够丰富的品种，可使大多数人满意。想自己做饭可以去COAL超市（Via Armaroli 76）。

Caffè Venanzetti Gramsci 21 ☎0733 236 055 享受优质咖啡的最好地方就是这个装饰着时尚的枝形吊灯、镜面和大理石的咖啡馆，他们提供丰富的蛋糕和新鲜的糕点，以及你这一天的第一杯和最后一杯饮品。周一至周六7:00~次日2:00，周日14:00~次日2:00

Da Ezio Crescimbeni 65 ☎0733 232 366 一个值得期待、价格便宜的饮食店，日常特色包括周四团子（€5），周五鱼（€7）。vincisgrassi面（€6）每天都提供，还有店主自己压榨的橄榄油。周一至周六12:00~14:00、19:00~23:00

Da Rosa Armaroli 17 ☎0733 260 124 提供美丽的自制面食（尝试加凝乳奶酪和柠檬的意大利饺子），如果季节合适的话，还有方菌菇和松露。花费€25以内就能吃得很好，家酿葡萄酒每半升€6。每天12:00~15:00、19:00~23:00

★ **Da Secondo** Pescheria Vecchia ☎0733 260 912 墙上挂的，自1952年以来到这里就餐的显赫客人的照片显然说明你来到了马切拉塔最有名的餐馆。他们提供极美味的vincisgrassi面（€9），以及极好的土豆烤羊肉，或土豆烤鸽子（€12~14）。周二至周日12:00~15:30、19:30~23:00

Il Pozzo Vicolo Costa 5 ☎0733 232 360 这个颇受欢迎且选择丰富的酒吧可以追溯到20世纪70年代，在这里，你可以吃简单的当地美食，聆听现场或录制的爵士乐。午餐菜单€10。12:00~次日3:00；周二不营业

莫罗瓦莱（Morrovalle）

从**基耶恩蒂山谷**（Chienti Valley）向上，在马切拉塔与东边海岸之间的山村**莫罗瓦莱**是值得去海边的路上停留一下的地方。民居坐落在阶梯式街道两边，街道穿过拱形大门消失；在村子的上方，围绕在主广场中间的是低矮的波德斯塔宫（Palazzo del Podestà），在这里，圣伯纳德在1428年建立了意大利的第一个当铺。它旁边的建筑物是拉扎里尼宫（Palazzo Lazzarini），从为获得莫罗瓦莱统治权而进行的自相残杀式战斗中幸存下来的统治家族的所在地。虽然这是14世纪建造的宫殿，但它有一个早期的罗马—哥特式入口，可能取自当地的一个教堂。

基耶恩蒂圣母修道院（Santa Maria a Piè di Chienti）

每天8:00~20:00 · 免费 · 🌐santamariapiedichienti.it

沿着基耶恩蒂山谷的公路和铁路轨道刚过蒙泰科萨罗（Montecosaro）的岔口时坐落着曾经的**基耶恩蒂圣母修道院**。它由10世纪来到该地区的克吕尼修士建造，他们将易发生洪水的河流泄入渠道，将灼热的沼泽改造成肥沃的土地。由于靠近海岸，修道院极易受到撒拉逊人的入侵，所以修士们在它的周围挖有沟渠，在修道院受到威胁时在其中注满水。修道院直到19世纪初被拿破仑军队毁坏前都保存得不错，而现在，只剩下建筑本身了。

圣尼古拉大教堂（Basilica di San Nicola）

Piazza Silveriz，Tolentino · 每天9:00~12:00、15:00~18:30 · 免费

去往马切拉塔西南方向的锡比利尼山的途中，你可以在一个名为**托伦蒂诺**（Tolentino）的小镇做短暂停留，看看**圣尼古拉大教堂**。它的西立面将使你大开眼界——教堂拥有一个卷曲的巴洛克式外观，用一个露齿笑的太阳图样代替玫瑰花窗，还有一个精心设计的、扭曲花纹的哥特式大门，其东方风格的拱门上还覆盖着屠龙圣人图样。教堂内部最有趣的是特点是

圣尼古拉礼拜堂（Cappellone di San Nicola），其丰富多彩的壁画在彼得·里米尼的监督下绘制于1310~1325年，非常像乔托的风格。

兰西亚城堡（Castello della Rancia）

周二至周日9:00~12:00、15:00~19:00，冬季时间适当缩短 · €4

14世纪的**兰西亚城堡**静静地坐落在托伦蒂诺东边大约7千米的地方。早在12世纪，这个庞大的建筑是菲亚斯特拉修道院（见下文）的主要粮仓。14世纪时被改造成城堡，从此，它成了一些武装冲突的焦点，一度成为文艺复兴时期臭名昭著的雇佣兵约翰·霍克伍德爵士的藏身之地。

圣塞韦里诺马尔凯（San Severino Marche）

托伦蒂诺西北大约12千米的地方坐落着古镇**圣塞韦里诺马尔凯**，一个漂亮的小地方，其现代化的镇中心集中在一个不寻常的椭圆形广场——柱廊环绕的**人民广场**（Piazza del Popolo）足以让迷恋历史、艺术和考古的人在这里流连半天。在去翁布里亚的路上，可以在这个镇上做一个有趣的停留。

塔基丘·文丘里画廊（Pinacoteca Tacchi Venturi）

Via Salimbeni · 7月至8月周二至周日9:00~13:00，10月至次年6月周二至周六9:00~13:00 · €3，与市立考古博物馆联票€4

用当地历史学家命名的小镇艺术画廊值得去看看。令人难忘的艺术品包括保罗·韦内齐亚诺和维托雷·克里维利，以及该地区被低估的、生活在圣塞韦里诺的15世纪文艺复兴时期画家萨贝尼兄弟的作品。代表作有从当地教堂剥下的、细腻而又传神的壁画和一幅木质多联画屏《圣凯瑟琳的婚礼》（The Marriage of St. Catherine）。

多利奥罗的圣洛伦佐教堂（San Lorenzo in Dolìolo）

Via Salimbeni · 免费

古色古香的**多利奥罗的圣洛伦佐教堂**位于Salimbeni街的起始端，由于立在石头正门上方的一个中世纪砖塔而略显古老。在内部10世纪的教堂地下墓室的拱顶，你将发现萨贝尼兄弟的壁画，描绘圣安德鲁的故事。教堂地下墓室的后面部分被认为是一个异教神殿，历史可以追溯到来自Septempeda的难民。

旧大教堂（Duomo Vecchio）

Via Castello al Monte · 免费

圣塞韦里诺大教堂在位于小镇上部的**城堡**中，尽管偶尔会有来自主广场的巴士，道路又长又陡。**旧大教堂**始建于10世纪，但有一个罗马—哥特式外观，简单的哥特式回廊。经过大量重建的内部，以洗礼堂的萨贝尼壁画为特征。

市立考古博物馆（Museo Civico Archeologico）

Via Castello al Monte · 周六和周日10:00~13:00、17:00~19:00 · €3，与塔基亚·文丘里画廊联票€4

市立考古博物馆位于大教堂附近，馆藏文物出土自罗马山谷城镇Septempeda，历经20个世纪。被蛮族入侵赶出的居民逃到现在称为卡斯泰洛的地方，从而建立了圣塞韦里诺镇。

马切拉塔南部：通向萨尔纳诺的路（South of Macerata: the road to Sarnano）

在马切拉塔向南的线路上，随着锡比利尼山出现在地平线上，一年中的大多数时间都是白雪皑皑，由马切拉塔到温泉小镇萨尔纳诺，是马尔凯最美丽的一段路程。

菲亚斯特拉修道院（Abbaziadi Fiastra）

6月至9月每天10:00~13:00、15:00~19:00，10月至5月周六、周日及公共假日10:00~13:00、15:00~18:00 · 修道院和博物馆€5 · ☎0733 202942 · @abbadiafiastra.net

在马切拉塔南部大约10千米的一片茂密树林的边缘，矗立着罗马—哥特式的**菲亚斯特拉修道院**，这是一个西多会修道院建筑群，带有简单的、波形瓦砖的回廊，修道院住所毗邻

一座宏大的、有侧廊的教堂。

修道院建筑群是受欢迎的一日游目的地，源源不断的游客环绕建筑物参观，其庭院现在是自然保护区。穿过树林的小径是受欢迎的周末散步地，你应该安排时间去看看**乡村文化博物馆**（Museo della Civilta Contadina）（只在夏季开放，与修道院同一时间），在修道院的低拱形附属建筑中展出农业和织造设备。

Urbs Salvia 遗址

6 月中旬至 9 月中旬，每天 10:00~12:30、15:00~19:00，9 月中旬至次年 6 月中旬周六、周日及公共假日 10:00~13:00、15:00~17:30・在导游带领下游览 1 个遗址 €2、3 个遗址€5、所有遗址€7

从菲亚斯特拉修道院乘 5 分钟的巴士，你就来到位于现代小镇乌尔比萨利亚（Urbisaglia）附近的 **Urbs Salvia 遗址**。在它被西哥特国王阿拉里克在 409 年破坏以前，是马尔凯最重要的罗马城镇之一，拥有 3 万人口。当时称为 Lourdes（Urbs Salvia 的意思是“健康之城”），它的名气一直持续到中世纪，但丁援引它作为一个从荣耀跌进天堂的城市的例子。到目前为止，露天剧场、剧院、浴室和部分墙壁已经发掘，还发现了一个绘制于地下通道的狩猎场面壁画。剧院是意大利最大的之一，可以容纳 1.26 万名观众。在现代化的乌尔比萨利亚镇，也有一个小型**考古博物馆**（参观时间相同），可用相同门票参观，展出的是这个遗址的发现物。

11

圣吉内肖（San Ginesio）

乌尔比萨利亚南面的疗养胜地、山城**圣吉内肖**，理所当然地被称为锡比利尼的阳台：从小镇围墙外的 Colle Ascaranoe 的花园可以欣赏到壮观的全景，从亚得里亚海和科内罗山绵延到锡比利尼山和亚平宁最高峰阿布鲁佐的大萨索峰，尽收眼底。就小镇本身来说，马尔凯最不寻常的教堂之一 **Gollegiata della Annunziate** 占据着中央广场，它的晚期哥特式正立面装饰着精致的土红色铸件。从它上面升起两座钟楼，一个上扣洋葱头样的穹顶，另一个像修剪整齐的仙人掌。哥特式的壁画点缀着一些礼拜堂，地下墓室绘有萨贝尼兄弟的壁画。

萨尔纳诺（Sarnano）

位于圣吉内肖南面的**萨尔纳诺**是一个曾经几乎被遗弃的破败村庄，但在过去的几十年里，行政当局感觉到了当地温泉的潜力——自罗马时代就被认为具有广泛的疗效——并且已经开始将当地开发成温泉度假村和周末旅行的目的地。中世纪的中心部分布局为盘绕在平缓山丘上的同心圆，已被巧妙地恢复。虽然它现在只是一个样板而不是活生生的村庄，但是，狭窄且相互连通的鹅卵石街道和风景如画的老房子使它成为要求不高的一日游的理想之地。

圣方济各教堂（San Francesco）

老萨尔纳诺的 **Brunforte 门**内是 14 世纪的**圣方济各教堂**，它用巴勒斯坦盘子装饰，这些盘子被认为是十字军作为纪念品带到萨尔纳诺的。

广场圣母教堂（Santa Maria di Piazza）

Piazza Alta・免费

阿尔塔广场（Piazza Alta）坐落在该镇的最高处，这里曾经是政治和宗教中心，环绕着精美的中世纪宫殿，以及 13 世纪的**广场圣母教堂**。在这个外观朴素的教堂内有 15 世纪的壁画，其中包括一个被称为《圣母和天使》（Madonna with Angels）的圣母形象，围绕在她身边的是天国音乐家和唱诗班歌手。关于祭坛上的木制基督雕像一直有一个流行的、传统的、奇怪的神话：如果天要下雨，他的胡子就会变长。在 8 月的第二个周日，教堂是萨尔纳诺每年中世纪庆典或称 **Palio 赛马**的起点，尽管除了服装和游行，它更像孩子的运动节，项目有拔河、爬杆，以及保持水罐在头顶平衡的竞赛。

旅游信息

旅游局 在新城（Largo Enrico Ricciardi 1；周一至周六 9:00~13:00，周日 9:00~13:00 ☎ 0733 657 144 ⓦ sarnano.com）。

锡比利尼山国家公园（Monti Sibillini National Park）

锡比利尼山有被魔鬼的鲜血染红的高山湖泊、被称为地狱峡谷的羊肠小道，以及被誉为女巫巢穴的山洞，它不仅是亚平宁最美的部分，也盛产古老的传说。公园里有狼、羚羊和棕熊，即使你没有遇到这些动物，你还是可能会非常幸运地看到同样罕见的金雕。

体验公园的最佳方式是徒步、骑自行车或骑马。如果你想有所挑战，这里有**锡比利尼大环**（Il Grande Anello dei Sibillini），标示的徒步小径有 120 千米，步行要 9 天，骑山地自行车要四五天。地图、住宿信息，以及山中小屋，都在 ⓦ sibillini.net 列出。也有较短的小路，穿过开满野花的草地，最称心如意的基地是被位于锡比利尼山麓的中世纪小山村。大多数村庄提供巴士服务，但一般并不多见，有自己的交通工具绝对是最好的。

阿曼多拉（Amandola）

乘用公共交通工具很容易到达小村庄**阿曼多拉**，使其成为游览该地区良好的基地。至于值得看的景点，主要是**人类学博物馆**（Museo Antropogeografico）（7 月和 8 月除周二外，每天 9:30~12:30、16:00~19:00；9 月至次年 6 月只接受预约，请拨打 ☎ 338 690 4069；€5），坐落在前身为修道院的圣方济各教堂（Largo Leopardi 4）内，其中塞满了可实际动手操作的展品，主要集中于公园的野生动物和传说。阿曼多拉另一个吸引人的方面是它有一个非常好的为期一周的**国际戏剧节**（ⓦ amandolateatro.it），时间在 9 月的第一周。这个节日风格不张扬、参与度高，用哑剧等表演形式克服了语言障碍，气氛热烈，非常值得你在这里停留整整一周。除此之外，阿曼多拉只是一个在锡比利尼一天的远足回来后休息的好地方。

蒙特福尔迪诺（Montefortino）

名为**蒙特福尔迪诺**的山村位于阿曼多拉南面大约 7 千米的地方。虽然巴士不太发达，旺季的游客不多，但是，这是一个漂亮的基地。来这里主要是漫游和欣赏锡比利尼风景，镇上也有一个小型**艺术画廊**（应要求开放，请致电 ☎ 0736859491；免费），主要看点是阿莱曼诺的一幅多联画屏——阿莱曼诺是克里维利的追随者——引人注意的 12 世纪人物肖像，这个人手持烟斗和蜡烛从黑暗中出现。与这一地区妖术传统相呼应，这里也有一幅 18 世纪画作上描绘着手持神秘装置的喀尔刻。

蒙特摩纳哥及其周边地区（Montemonaco）

从蒙特福尔迪诺向南不远，有围墙、鹅卵石街道和黄色石头房子的中世纪村庄**蒙特摩纳哥**紧挨着一些锡比利尼最富传奇色彩的景点。其中之一是从村子往西步行 2 个小时路程的**锡比拉洞穴**（Grotta della Sibilla，意为女巫山洞），其居住者用她的名字命名山群，会

彼拉多湖

据彼拉多湖（Lago Di Pilato）的传说，两头野牛迅速从罗马拉着装有本丢·彼拉多遗体的车，爬上锡比利尼山并将尸体抛弃在这里的水中。在中世纪，这里成为巫师寻求与魔鬼对话的钟爱之地——海岸上已经发现刻有神秘符号的石头。当地领主决心摆脱巫师，一天晚上，他们派士兵沿着海岸警戒。直到早上，什么都没有发生，但士兵们发现湖水变成了红色——他们认为这是魔鬼的血液，所以逃走了。其实，水变成红色是因为大量微小的原产于亚洲的一种鱼类，数百万年前，当海水退去时，被浅滩滞留在这里，其后裔一直茁壮成长。

在锡比利尼山徒步

为了更好地应付在锡比利尼山的艰苦跋涉，从蒙特莫纳科开车或乘坐出租车向东8千米到安静的村庄Foce。去彼拉多湖和恶魔峰（Pizzo del Diavolo）是相当艰难的，要安排一整天时间，带上Kompass出版的锡比利尼山地图——可以在当地购买，只有在条件良好的盛夏季节才可以去尝试，因为直到6月积雪还没有融化。在这里，守卫着通向翁布里亚的入口矗立着维多雷山（Monte Vettore，2476米），锡比利尼的最高峰。

如果你要尝试爬上锡比拉山（Monte Sibilla），山中小屋Rifugio Sibilla 1540（6月至7月中旬、9月中旬至9月底周六、周日开放，7月中旬至9月中旬，每天开放 ☎ 0736 8564 22/3384 2923 99或3384 6950 73 🌐 rifugiosibilla1540.com）是最好的基地。它位于蒙特摩纳哥东部大约6千米的地方，沿着这条路最终可到达西比拉洞穴。Kompass地图也是必不可少的，因为在这里只有勉强可见的小路。

有定期落石阻断道路。另一个是村子西南方向几千米的地狱谷（Gola dell'Infernaccio）这是一个舒适的而又壮观的夏季徒步之地。你可以乘坐巴士从蒙特摩纳哥到地狱岔口，从这里，用3小时，沿着标示明确的路径到达峡谷。通过狭窄山谷的道路笼罩在静默的气氛中，除了遥远的泰纳河（River Tenna）的轰鸣声。在悬崖入口处立有牌匾，以纪念攀登悬崖遇难者。路径在怪石嶙峋的缝隙里，伴随着震耳欲聋的咆哮水声。过了第二座桥，向下的路通向泰纳河的源头，沿着向上的路约30分钟，到达圣莱昂纳多隐居处（Hermitage of San Leonardo），直到最近，这里一直被一个独居的修士占用。

抵达和离开

巴士 阿曼多拉是公园内去其他地方的主要到达和出发点。

目的地 阿斯科利皮切诺（周一～周六每天4班，70分钟）；费尔莫（每天4班，60分钟）；蒙特福尔迪诺（每天6班，10分钟）；蒙特摩纳哥（每天5班，20~25分钟）；萨尔纳诺（每天6班，30分钟）。

住宿

阿曼多拉

Il Palauo Indipendenza59 ☎ 0736 847 082 🌐 palauopecci.com 这个备受称赞的经济型酒店占据了15世纪的豪宅，从主广场步行2分钟的路程可抵。这里有原始的横梁和瓷砖地板以及古董，加上停留在一段历史中的体验，但没有通常的高额价格。**€80**

★ **La Mela Rosa** Caccianebbia4 ☎ 0736 848 664 🌐 lamelarosa.net 坐落在称为Caccianebbia的小村庄，从阿曼多拉过来只需短短的车程，传统的石砌农舍，这个澳大利亚人拥有的豪华民宿在锡比利尼是最好的。客房都是完美无瑕的、时尚的，有一个游泳池，主人极其友好。抢手是可以理解的，所以得提前预订。**€90**

蒙泰摩纳哥

Agriturismo La Cittadella Cittadella ☎ 0736 856 361 🌐 cittadelladeisibillini.it 从蒙泰摩纳哥北端向下大约走2.5千米土路，这个乡村酒店对于做一夜逗留的人来说是一个平和的地方，有一个体面的餐厅。对于到锡比利尼体验乡村生活的人也是合适的基地。**€80**

蒙特福尔迪诺

Tabart Inn Via Papiri 24 ☎ 0736 859 054 🌐 tabartinn.com 这个奇妙的、法国人拥有的、充满古董的民宿坐落在16世纪建筑里，在古老的蒙特福尔迪诺城墙内。三个明亮、宽敞、带有优雅横梁的房间有俯瞰群山的露台。只收现金。**€80**

阿斯科利皮切诺（Ascoli Piceno）

位于锡比利尼山和亚得里亚海之间的**阿斯科利皮切诺**是马尔凯的隐藏宝地，正好位于旅游线路上。这似乎很奇怪，因为它有很多宏伟的建筑，以及一个可爱的、咖啡馆林立的中央广场，这是本地区最令人愉快的广场。在狂欢节期间，它承载着马尔凯最华丽的狂欢，在8月，它的街道让给了中世纪马上枪术竞赛（Quintana），这个古老传统的中世纪节日会为你呈现最壮观的竞赛。如果这还不够，阿斯科利的餐馆和食摊是美味的**夹心橄榄**（Olive

all'ascolana，橄榄夹牛肉裹面包屑，油炸出硬外壳）的骄傲传播者。

阿斯科利中心结构紧凑，围墙基本完好。人民广场是最有城市感觉的地方，少数罗马遗迹、教堂和博物馆仍然遍布古老的中心。

人民广场及其周边（Piazza del Popolo）

阿斯科利的历史中心定位于**人民广场**，这个一个令人愉快的、精致美丽的文艺复兴广场，环绕着宏伟的外墙。它的西侧是**执政宫**（Palazzo dei Capitani），其历史可以追溯到12世纪后期，当时，阿斯科利这个自由城镇正处于发展的最高点。如果说有什么建筑物能够幸存下来，那恐怕是一个奇迹，因为1535年Giambattista Quieti火烧宫殿，试图将在里面设路障的反叛者烧成灰烬。虽内部被烧毁，但是剩下了足够多的墙面，为迅速整修提供了充分条件。矩形窗户被开槽成中世纪拱门，并贴建了宏伟的正门，上方安放着教皇保罗三世的雕像，他通过用一个中立的局外人更换Quieti为小城重新带来了和平。

当人们不互相残杀的时候，至少有一些阿斯科利的统治者找时间来筹集公共资金，为改善城市筹集经费。16世纪围绕广场的敞廊就是这样一个结果——每个的宽度略有不同，以对应各个商人和店主在这里工作所做出的贡献的大小。

11

圣方济各教堂（Chiesa di San Francesco）

Piazza del Popolo・免费

圣方济各教堂毗邻人民广场，在教皇亚历山大四世同意方济会修女在它的围墙内搬家



后，通过出售城外的方济会修道院获得它的建设资金。1258年奠基，但是，该建筑直到1549年加上低圆顶的时候才告完成。这是一个有点内敛的教堂，除了在Trivio大街上的、错落有致的西门，几乎没有什么能引起人们的注意；但是，这是一个避开阿斯科利的狭窄街道的炎热而稍事休息的好地方。

毗邻教堂的南侧，俯瞰Maazzini大道的是16世纪的**商人凉廊**（Laggia dei Mercanti）。前身为商业活动场所，现在还能看到后墙上的壁龛，它是用来在购买前用砖块检查商品大小的。教堂以北的回廊，现在是一个日常市场。

当代艺术画廊和陶瓷博物馆（Galleria d'Arte Contemporanea & Museo dell'Arte Ceramica）

Corso Mazzini · 3月中旬至9月10:00~19:00 · €6，与文娱艺术画廊€8 · ascolimusei.it

从人民广场沿着Mazzini大道走，是阿斯科利两座有价值的博物馆。**当代艺术画廊**非常骄傲地展出的永久藏品包括菲利波·德·皮西斯、卢奇奥·丰塔纳、汉斯·哈通和吉诺·塞韦里尼的作品。画廊还提供了一个对当地艺术家奥斯瓦尔多·李奇尼的引人注目的介绍，他是莫迪利亚尼和毕加索的朋友，曾经救过毕加索，用其在第一次世界大战中受伤后使用的拐杖打走了殴打毕加索的人。角落里的**陶瓷博物馆**（相同的时间和门票）虽然设置在前圣托马斯修道院，还是相当令人陶醉的。

圣文森佐和圣安纳斯塔西奥教堂（Chiesa dei Santi Vincenzo e Anastasio）

Piazza Basso · 免费

圣文森佐和圣安纳斯塔西奥教堂在历史中心的北部，是阿斯科利最有特色的教堂，拥有简朴的15世纪棋盘外立面，棋盘上曾经填满了壁画。在主要是11世纪建筑物的下面是原始的地下墓室，建于据说能治疗麻风病的泉水之上。虽然浴池还在那里，但泉水在20世纪已被转移到其他地方去了。

殉道者圣彼得教堂（Chiesa di San Pietro Martire）

Piazza Basso · 免费

从圣文森佐和圣安纳斯塔西奥教堂出来，穿过小广场，规模大得多的殉道者圣彼得教堂是一个不太吸引人的建筑，由多明我修士在13世纪建造，目的是不向他们的方济会对手示弱。它像殉难者圣彼得本人一样严峻、吓人，圣彼得在建立多明尼加社区的时候，就像在阿斯科利所做的，获得了教派迫害者的声誉，在他被几个所谓异端分子谋杀后，他就成了审判者的守护神。

阿斯科利罗马遗迹（Roman Ascoli）

在阿斯科利，并没有太多罗马遗迹幸存下来，除了13世纪的**索利斯塔门**（Porta Solestà），你会发现奥古斯都时代的**罗马古桥**，它是意大利最大的也是其保护令人印象最深刻的桥之一，一座横跨特龙托河（River Tronto）、跨度为25米的单孔拱桥。令人惊讶的是，在它被建造2000多年以后，轿车和卡车仍然可在其上通行。

其他能看见的只有**古罗马剧院**（Roman theatre）的稀疏遗存，它在小镇的西南边缘，靠近罗马时期通向罗马的大路起点的**双子门**（Porta Gemina）。

大教堂（Duomo）

Piazza Arringo · 每天8:30~12:30、16:30~19:30，在冬季可能会提前关闭 · 免费

阿斯科利的巴洛克式**大教堂**位于阿林格广场（Piazza Arringo）的东侧。其内饰在意大利的教堂中是丰富多彩的，拥有绘在墙壁的北非风格的几何图案镶板（像仿真地毯）、巨大的贝壳壁龛、悬挂在串串照明珠上的枝形吊灯、一个镶嵌了金色星星的蓝色天花板，以及一个穹顶，装饰着晦暗的阿斯科利圣徒的19世纪后期壁画。右侧的第三礼拜堂（Cappella del

Sacramento）内你会发现卡罗·克里韦利的一幅多联画屏。十块镶嵌板中最吸引人的是位于中间的《圣母怜子图》（pietà），圣母面容枯槁的表情，基督面部扭曲的痛苦，以及抹大达检查他手上伤口时的恐怖，这些通过半圆形组合，给人以强烈的冲击。一些沉重的罗马式柱子支撑着地下墓室中圣埃米迪奥的坟墓，大教堂就是献给他的，地下墓室还装饰有一些精致的马赛克镶嵌图案。

文娱艺术画廊（Pinacoteca Civica）

Palazzo Comunale，Piazza Arringo・3月中旬至9月10:00~19:00・€6，与当代艺术画廊和陶器博物馆联票€8・W ascolimusei.it

与大教堂相邻的市政宫（Palazzo Comunale）不仅是旅游局所在地，也容纳着**文娱艺术画廊**。这里的亮点是克里韦利的作品，他被认为于1495年前后死在阿斯科利。许多人认为他最好的作品是四联画屏，可以在隔壁的大教堂见到。

圣格雷戈里奥教堂（Chiesa di San Gregorio）

Piazza San Gregorio・免费

在旅游局后面的一个街区，你会发现这座14世纪的教堂，献给**圣格雷戈里奥**。它巧妙地建在罗马神殿的遗迹周围，墙面砌入了两个高贵的、当初由罗马人从希腊进口的科林斯立柱，以及钻石砖墙（opus reticulatum）图案。毗邻的修道院的一个微小的旋转门上刻着"Qui si depositano gli innocenti"（把无辜者放在这里），意在让父母留下不想要的孩子给牧师和修女照顾时，可以保持匿名。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Piazza Arringo 28・周二至周日8:30~19:30・€2

如果你想知道更多关于古代阿斯科利的故事，从大教堂穿过广场，去参观令人回味的**考古博物馆**。收藏品包括刻有对罗马敌人诅咒的皮切尼人炮弹、珠宝、放置在死去女人肚子上的沉重的铜环，以及小试管状的容器，用来通过测量眼泪的容量评价悲伤的程度。

抵达及旅游信息

阿斯科利皮切诺

乘火车 阿斯科利火车站位于镇中心的正东边，沿着Indipendenza大街和Vittorio Emanuele大道步行10分钟可抵。从阿斯科利只有横跨南北主线的、老式的柴油火车去往圣贝内代托—特龙托的海边（每天15列，40~60分钟）。

乘巴士 巴士站在火车站外。

目的地 阿曼多拉（周一~周六每天4班，70分钟）；蒙特福尔迪诺（周一~周六每天5班，80分钟）；蒙特摩纳多（周一~周六每天5班，90分钟）；圣贝内代托—特龙托（每30分钟一班，60分钟）。

旅游局 隐藏在阿林格广场的市政宫的入口处（周一至周六9:00~18:30，周日10:00~19:00 T 0736 298 334 W comune.ascolipiceno.it）。旅游局工作人员只说意大利语，但可提供民宿信息。

住宿

★ **100 Torri** Via Mauoni 6 T 0736 255 123 W centotorri.com 如果你寻求别致，那么，位于一个13世纪的建筑物里的19间设备齐全一流的客房，适合富裕阶层的游客，以及赞赏简朴风格的人。Wi-Fi、一个以陶瓷为主题的会议室、一个冬季花园的早餐室，以及非常有礼貌的服务使得住在这里的经历显得更加特别。€170

Cantina dell'Arte Via Lupa8 T 0736 255 620 W continadellarte.it 位于镇中心的一座附楼里的这个超值的、使人感到愉快、井井有条的酒店有11间客房和5间公寓，带有一个价格非常合理的、繁忙的餐厅。€60

Le Sorgenti Lago di Castel Trosino T 0736 263 725 W agriturismolesorgenti.org 这是镇上容易抵达的几个不错的度假农庄之一，由建在连绵起伏的乡村的18世纪别墅翻修而成，位于阿斯科利以北7千米。房间既简单又质朴，食物是新鲜的当地食材（包括自家压榨的橄榄油），附近有许多步行小径可供享受。€65

Ostello de' Longobardi Via Soderini 26 T 0736 259 191 W aighostels.com 镇上最经济实惠的选择是青年旅舍，坐落在一个阴森森的中世纪塔楼里，位置正好在历史中心，全年开放。€15

★ **Palazzo Guiderocdi** Via Cesare Battisti 3 T 0736

244 011 Ⓦpalazzoguiderocchi.com 这个宫殿酒店融合了贵族风格和质朴简约，提供马尔凯地区最好的住处。巨大的房间就像中世纪的卧室，带有天蓬床、令人信服的复制古董、完整的织物装饰以及你曾经可能在酒店里看到的最高的天花板。酒店在人民广场还设有9个更加现代化的客房（€89），其中5个带小厨房。€120

餐饮

Meletti Pizza del Popolo 20 Ⓣ0736 259 626 马尔凯位置最好的广场咖啡馆正是保存了古典艺术风格的Meletti。咖啡馆自己制作极好的Amaro苦味酒和茴香利口酒，排列着放满暗色瓶子的红木箱，还提供令人愉快的各种甜品，由穿着优雅制服的服务员迅速送到你的餐桌。每天8:00~19:00

Migliori Pizza Arringo 2 Ⓣ0736 250 042 一个愉快的三合一经历，包括一个坐式餐厅，在那里你可以品尝当地特色菜，如grande fritta（深炸羊肉片）、蔬菜和夹心橄榄（all'ascolana，€12）；一个备货充足的的熟食店；一个延伸到街边的货摊，在这里你可以购买几袋8个装的热酿橄榄（几乎一餐）€4。周二至周六12:00~23:00

Osteria Nonna Nina Pizza della Viola 10 Ⓣ0736 251 523 简单、温馨的小酒馆，在一个典型的阿斯科利拱形宫殿里，提供家庭风味的当地特色美食，头菜€6~8，主菜€4.5~13。周二至周日11:00~16:00、19:00~24:00

Rua dei Notari Via Cesare Battisti 3 Ⓣ0736 258 393 你会发现阿斯科利最好的就餐地点就是这家餐馆，位于Palazzo Guiderocdi酒店内，尽管它不是酒店正式的一部分。推荐的头菜是搭配马尔凯肉酱的Campofilone意大利面，主菜是烤肉，最后用淋上Melletti茴香利口酒的焦糖蛋奶冻（crème brûlée）收尾。头菜€7~10，主菜€10~18；只提供晚餐。周二不营业

11





阿布鲁佐区和莫利塞区



大角峰，大萨索山国家公园

阿布鲁佐区和莫利塞区 Abruzzo & Molise

1963 年前，阿布鲁佐和莫利塞是一个大区，共同作为意大利南北贸易的中转地。两个大区都是人烟稀少的山区，并且自中世纪起，一直游离在意大利主流事务之外。这两个地区和亚平宁山脉接壤，阿布鲁佐拥有部分意大利最狂野的地貌：寂静的山谷、废弃的山庄、辽阔荒芜的山地平原，这些曾经都是狼、熊和岩羚羊等野兽出没的地方。沉寂的莫利塞地貌景观与阿布鲁佐较为相似，但是游客相对较少。2009 年 4 月，一场大地震袭击了区首府拉奎拉，几乎摧毁了整座城市，超过 300 人丧生，6.5 万人无家可归。近年来，阿布鲁佐开始接受国际社会监督管理。尽管遭受大范围破坏，但拉奎拉还是慢慢恢复了元气，并且这两个区虽然游客罕至，却依然是意大利少数几个值得发掘的区域之一。

阿布鲁佐区为将自己从贫困陷阱中挽救出来而付出了巨大努力，沿长长的、多沙滩的亚得里亚海岸线开发了多个度假村，并且充分挖掘了大型、山地国家公园和部分历史名镇的旅游潜力。在大地震之后，**苏尔莫纳**成了东南部最合适的旅游基地。**拉奎拉**位于**大萨索山**山脚下，非常有游览价值；不过这可能是段令人惊心动魄的体验，比如在四处是人民保护署警卫巡逻、脚手架林立的街道漫步。

拉奎拉周围的**山地村落**是阿布鲁佐崛起的新星；它们坐落在乡村深处，时光似乎永远停滞在 15 世纪，传统、烹饪和建筑是这里唯一的旅游亮点。苏尔莫纳往南，**斯坎诺**的年长妇女身着起源于小亚细亚的服饰，在圆形衬垫上制作复杂的蕾丝，即著名的 tomboli。沿道路下行，**科库洛**破旧的山村会举办欧洲最奇异的宗教节庆活动（见 p.663 框中内容）。阿布鲁佐海岸的主要度假村是**佩斯卡拉**，绵延着一片优美的沙滩；它是前往作为优秀考古博物馆故地的**基耶蒂**内陆地区远足旅行的便利基地。不过，享受阳光沙滩、美好休憩时光的最佳地点是更南方的**瓦斯托**，这里有略微倾斜的沙滩和活跃的古老城镇中心。

莫利塞区相比阿布鲁佐更加优雅，地势稍微平坦，但更为贫穷，相比意大利中部，它和意大利南部有更多共同点。地区城市中，**伊塞尔尼亚**和**坎波巴索**规模较大，但比较乏味，保留有小规模的历史城镇中心；不过莫利塞的其他景点为此进行了补偿：拥有少量低调的罗马遗迹，其中最有趣的部分位于 Saepinum。漫步在这些古遗迹中，眺望山地周边的绿色原野，你将获得首批抵达意大利的伟大游客的感受。**乌鲁里**村有许多不太完善但很有趣的景点；15 世纪，阿尔巴尼亚难民首先在这座城镇定居，这里的年度马车赛和罗马人构思的其他活动一样非常野蛮（见 p.675 框中内容）。

最后，这个地区在地貌方面非常峻峭。莫利塞 40% 被山地覆盖，尽管不如阿布鲁佐生动优美，但为游客提供了更多徒步旅行的选择。游客们也开始探索这个地区的羊群游牧线路，即著名的 tratturi；这些线路以山地自行车和骑马赛道形式获得了新生，沿途有各种度假农庄和驯马场提供服务。

周边交通

阿布鲁佐区和莫利塞区

如果依赖公共交通工具，你肯定无法穿越阿布鲁佐和莫利塞，在这两个大区，搭乘巴士和火车需要很大的耐心，并且需要仔细研究时刻表。

自驾车 这两个大区是最适合自驾车探索的区域，在意大利极为少见，在这里驾车通常是种享受：穿过国家公园的道路非常空旷，在城镇中行驶也不像其他地方那么令人恐惧。

12



基耶蒂考古博物馆

旅游重点

❶ **大角峰** 你可以在狂野、崎岖的大萨索山高原徒步旅行，高原上矗立着意大利最高峰大角峰。见p.659

❷ **从苏尔莫纳驾车前往斯坎诺** 从苏尔莫纳驾车穿越山地，抵达尚未开发的城镇斯坎诺，这是一段壮观的旅程。见p.664

❸ **阿布鲁佐国家公园** 你可以在这座可爱的公园中回归自然，公园周围生活着近百种动植物群落。

❹ **考古博物馆，基耶蒂** 大多数游客前来这里欣赏最优秀、全面的阿布鲁泽塞文物展，包括独特的卡佩斯特拉诺战士。见p.671

❺ **乌鲁里马车赛** 普通小镇乌鲁里成了年度疯狂节庆活动现场，街道上四处是马、公牛和职业驾车手。见p.675

❻**Saepinum** 这个位于塞皮诺乡村地区迷人的考古遗址让时光回到了最初的壮游时代，杂草蔓延的罗马遗迹点缀在居民住宅之间。见p.676

这些旅游重点在 p.658 的地图上都已标注

乘巴士 如果你仅可以现在公共交通工具，相比火车，巴士通常是更好的选择，服务更加准时和便宜。在阿布鲁佐登录 Ⓦ Warpaonline.it 或者在莫利塞登录 Ⓦ atm-molise.it 查看时刻表。

乘火车 火车线路沿海岸线运行至莫利塞；登录 Ⓦ trenitalia.com 检查时刻表。

大萨索山国家公园及周边地区（Parco Nazionale del Gran Sasso）

当你从北部的马尔凯大区或者西部的罗马进入阿布鲁佐时，壮观的**大萨索山**高原象征着你已经抵达这个地区，这里坐落着亚平宁山脉最高峰以及国家公园（Ⓦ gransassolagapark.it），拥有众多徒步旅行线路。如果你从马尔凯区经高速公路前来这里，你实际上将沿 10 千米隧道横穿山脉底下，穿过山脉中心区域的粒子物理研究实验室的入口。高原本身包含两条平行的地带，位于延伸长度达 27 千米、海拔 2000 米以上的**帝王台平原**侧面。

丰特切雷托（Fonte Cerreto）

丰特切雷托是大萨索山公园的门户，拥有少数几家酒店、一家餐馆和一处露营地，围绕在缆车站周围（缆车：周一至周六 8:30~17:00，每 30 分钟一班；€11 往返）。大部分建筑建造于 20 世纪 30 年代，是墨索里尼计划的一部分，鼓励意大利人在山地间进行锻炼以保持强健体魄。颇具讽刺意味的是，他本人在 1943 年被监禁于此，首先关押在 Villetta 客栈（现在的 Fior di Gigli 酒店），然后转移至 Campo Imperatore，一家位于缆车线路顶部的酒店。被称



当地美食

阿布鲁佐和莫利塞均是山地区域，不适合经营农业，但牧羊业十分发达。因此，**羔羊肉**是当地烹饪最显著的特色。你将品尝到abbacchio，用乳、羊肉，通常切成大块，然后烘烤制作；arrosticini，小片羊肉，穿成串用明火烧烤；intingolo di castrato，一种用西红柿、葡萄酒、香草、洋葱和芹菜烹饪而成的砂锅菜。

在阿布鲁佐，**橄榄油**是一种关键佐料，近年来这种食材更是赢得了国际赞誉。在苏尔莫纳周围，许多当地人认为红皮大蒜（aglio rosso）可以治疗各种疾病，包括从神经瘤到关节炎；在拉奎拉周围，藏红花（Zofferaho）也被广泛使用在甜点和美味佳肴中，这种植物通常生长在城市东南田野之间。

阿布鲁佐最著名的菜肴也许要算是maccheroni alla chitarra，将一片片萨在木框板上压制而成，通常和西红柿或者羔羊肉汁混搭。奶酪主要是佩科里诺 pecorino——不论是熟化、带纹理，类似帕马森奶酪的，或者温和、柔软的乳白色干酪。

莫利塞的**葡萄酒**在这个区域以外极少看到。最有趣的是 Biferno DOC，可能是红色、白色或者香槟红。阿布鲁佐最著名的葡萄酒是 Mohtepulciano d'Abruzzo，这是一种深红色葡萄酒，由蒙特普齐亚诺葡萄加上 15% 桑娇维赛葡萄酿制而成。Pecoriho，由当地葡萄酿造的 DOC 葡萄酒，是一种新鲜、含矿物质的白葡萄酒。发源于阿布鲁佐的**开启地窖**（Cantine Aperte）是意大利最重要的葡萄酒盛事之一，于 5 月最后一个周六举办。届时数百家生产者向葡萄酒爱好者敞开大门，举行免费品尝和美食活动（ⓦ movimentoturismovino.it）。

为领袖（Il Duce）的墨索里尼据说在酒店中靠鸡蛋、米饭、熟洋葱和葡萄度日、整日思虑自杀。后来，希特勒派遣了一名王牌飞行员驾驶一架小型飞机将他解救出来。

12

抵达和旅游信息

自驾车 丰特切雷托正好位于 A24 高速公路旁边。这个区域公共交通并不发达，因此最好自驾车前往。

乘巴士 从拉奎拉到架空索道的 a 巴士停靠在丰特切雷托（每 2 小时 1 班，40 分钟）。

大萨索山国家公园

游客咨询处 当地没有游客咨询处，但是当地酒店是在大萨索山国家公园进行徒步相关的最佳信息来源，并且应该能够为你提供登山径地图和野生动物信息。

餐饮

Cpo Imperatore 位于缆车升降机顶部 ☎0862 760 868 ⓦhotelcpoimperatore.it 尽管外部装饰令人生畏，但这家翻新的四星级酒店提供舒适的客房、泳池和餐厅（半膳宿€45，全膳宿€55），另一大优势是能欣赏壮观的山地美景。€50

Gipy SS17 bis，Km 18 ☎0862 606 225 ⓦhotelgipy.eu 这家友好的酒店距缆车 1 千米，提供基本客房，距滑雪斜坡以及当地徒步小径很近。这里还有一家餐厅（半膳宿€60），带有木火比萨烤炉（仅晚餐时段开放）。€90

帝王台平原（Campo Imperatore plain）

公路从丰特切雷托出发，穿过辽阔的**帝王台平原**，沿着**流浪的牧羊人**踏过的土地——这

攀登大萨索山

直至 5 月末，公园最高峰**大角峰**（Corno Grande，2912 米）依然大雪纷飞，6 月，山上的地面积雪依然很厚，因此直到 7、8 月间，山峰**上坡路**还仅允许经验丰富、装备精良的登山者进入攀爬。你必须随时准备攀爬崎岖的碎石坡和陡峭的下坡路。如果你体格强健，但是经验不足，较明智的做法是请一名向导：请联系 Mountain Evolution（☎347 817 9989 ⓦ mountainevolution.com；1~3 天€220；最多两人）。也许最具挑战性的路径是从帝王台（见 p.659）穿过山脉的艰苦跋涉路径，穿过大角峰，借宿在山中小屋 Rifugio Franchetti（☎0861 959 634/333 232 4474 ⓦ rifugiofranchetti.it；6 月至 9 月开放；€20，或€43 含晚餐、床位和早餐）。网站提供了几项建议旅游活动日程（仅有意大利语），员工知识非常丰富。如果你想在任何大萨索山山径跋涉，可能需要一张 CAI 出版的 Gran Sasso d'Italia **地图**（在本区域周围报摊有售），并且事先在酒店或登录 ⓦ meteomont.org 核实**天气情况**。

些牧羊人在南方越冬后在夏季时将羊群赶到这里放牧，这一习俗从罗马时代起一直延续至今。这片平原边缘有多座山庄，大部分是为中世纪羊毛贸易而建。

蒙特堡（Castel del Monte）

蒙特堡是帝王台众多山庄之一，周围筑有重型防御工事，点缀着一座破旧的城堡和教堂；20 世纪初，这里发生了一段令人胆寒的插曲，工人在这发现了一系列洞穴，里面有数百架穿着衣服的骷髅坐在藤椅上。这些骷髅现在已经不存在，出于卫生防疫考虑而被焚毁，尽管他们的发现也许是仅次于 8 月中旬举办的**女巫节**（具体日期见 Ⓦ lanottedellestreghe.org）外城镇当年最重大的年度盛事；女巫节期间，当地人将扮演各种令人毛骨悚然的场景。

云端堡和圣斯泰法诺迪塞桑约（Rocca Calascio & Santo Stefano di Sessanio）

云端堡蜂蜜色的城堡建筑摇摇欲坠地坐落在废弃数年后恢复繁华的村庄之上——人们重新评价了这些中世纪房屋作为度假屋的价值。继续往前是**圣斯泰法诺迪塞桑约**，一座熙熙攘攘的 15 世纪美第奇大本营；不过后来几乎被废弃，它似乎注定一事无成；直至 1999 年，有远见的企业家达尼埃莱·齐格林乘摩托车进入这座城镇（见本页框中内容）。

拉奎拉（L'Aquila）

2009 年 4 月 6 日，一场里氏 5.8 级的**地震**袭击了这座城市，此前**拉奎拉**一直是阿布鲁佐主要文化经典。从大萨索山大部分地区都可俯瞰这座古老的大学城，它建立于 1242 年，当时腓特烈二世传奇般地将 99 个阿布鲁佐城镇的人口聚集起来形成了一座新城市。每座城镇都有自己的教堂、露天市场和街区；城市最令人喜爱（依然存在）的景点是一座有 99 孔喷水嘴的中世纪喷泉。地震后城市建设一直没有太大进展，城镇大部分依然被封锁，四处支撑着摇摇欲坠的脚手架。你可以沿着主街漫步，横穿进入周边街道，但是广场非常空旷冷清，人民保护署（Protezione Civile）的卡车能让你体验一段令人不安的经历。

12

贫困文化

一位意大利母亲和瑞典父亲的儿子——**达尼埃莱·齐格林**（Daniele Kihlgren）出生于此，他母亲家族因经营水泥生产而积累了巨额财富。和许多富家子弟一样，他非常叛逆，被逐出学校，吸食烈性毒品。后来，一次意大利周围摩托车之旅让他看到了水泥生产和非法开发对国家所造成的巨大破坏，特别是在西西里岛和南部地区。1999 年在骑自行车穿过阿布鲁佐时，他发现了**圣斯泰法诺迪塞桑约**，这座山庄如此贫穷，几乎没有人愿意在此修建任何新建筑。在南部周围其他相似村庄中，那些移民定居美国、澳大利亚、德国、瑞士的人们经常回来，修建了众多庞大的现代房屋，这些和当地传统、材料或风景没有丝毫关联。归国人士希望证明他们的财富和世界主义的理念，他们在此建造惊人的瑞士农舍房子或美国风格平房，大部分使用焦渣石和水泥建造，但是没有获得建筑许可，成为许多南部城镇中最难看的建筑。圣斯泰法诺迪塞桑约是如此平庸，所有离开它的人甚至不愿回来。

齐格林在当地购买了一套房屋，然后着手开始和圣斯泰法诺迪塞桑约的地方当局达成协议。他承诺持续对城镇进行投资，以回报地方当局颁布的一律禁止新建筑的政令。齐格林在这里购买了多达 8 套住房，并在 8 年后花费 450 万美元创立了 **Sextantio**（Via Principe Umberto ❶ 0862 899 112 Ⓦ sextantio.it；€ 200），这是一家“度假别墅”：客房、餐馆和接待区域分布在城镇的中世纪房屋之中。

这些复古之后的美学和哲学理念非常激进。齐格林对不知名、有机、乡村的贫困和生存居所的对立概念，比如被高估的规划城市、大名鼎鼎的建筑师、高雅艺术和文化非常厌恶。尽管并不否认向客人提供了舒适的地暖（和 Philippe Starck 浴缸），他下定决心继续发扬斯巴达式乡村生活。墙壁剥去外层，裸露留下古代灰泥，许多保留了黑色补丁，是大火曾经炙烤的痕迹。地板也是裸露的，最初的橡木门和锁被精心恢复——因此，今天客人要随时携带铁质钥匙。在石头拱形餐馆中，重新供应 Sextantio 自身土地收获的传统菜肴、橄榄油和干豆等，以及当地奶酪、意大利蒜味腊肠、自制利口酒和当地放牧的羔羊。

齐格林在南部周围 9 座其他城镇也拥有资产，但是他最新项目中最高规格的是巴西利卡塔的马泰拉洞穴住宅的恢复工程（见 p.779）。

位于历史城区边缘的 **Cinquentesco 堡**于 16 世纪由西班牙人建造，在地震前一直是阿布鲁佐国家博物馆（Museo Nazionale d'Abruzzo）所在地，因为内部损毁严重，一直在装修改造中。但你可以沿着四座令人印象深刻的堡垒周围的环形道漫步。由粉色和白色石材建造的巨大长方形基督教堂**圣玛利亚教堂**（Santa Maria di Collemaggio）（Piazzale Collemaggio; 每天 9:30~13:00、16:00~19:00；免费）位于中心以东，城墙外侧，外立面保存良好但内部在地震中损坏严重，大部分仍在修缮中。新建的有机玻璃屋顶方便光线进入教堂，为内部空间提供了照明。

九十九孔喷泉（Fontana delle 99 Cannelle）

在火车站附近，拉奎拉著名的**九十九孔喷泉**环绕在一座下沉广场三侧，每孔喷水嘴象征着构成城市的一座城镇。稳定的淡水供应在瘟疫、地震和围攻期间维持了拉奎拉人的生存，并且在战后被用来洗衣。

抵达和旅游信息 **拉奎拉**

乘火车 拉奎拉的火车站位于中心区域西侧，距九十九孔喷泉仅 5~10 分钟步行路程。

目的地 经特尔尼到罗马（每天 10 列 3 小时 ~3 小时 40 分钟）；苏尔莫纳（每天 9 列 1 小时）；泰拉莫（每天 3 列 1 小时 ~1 小时 15 分钟）；特尔尼（每天 8 列 2 小时）

乘巴士 长途巴士将停靠 Bazzano 门附近 Collemaggio 站台，距圣玛丽亚教堂仅短距离步行路程。

目的地 波米纳科（每天 2 班，1 小时）；佩斯卡拉（每天 8 班，1 小时 30 分钟 ~2 小时 20 分钟）；罗马（每小时 1 班，1 小时 40 分钟）。

自驾车 拉奎拉是一个自驾车非常难以穿越的地方；参观城镇中心时最佳停车地点是 Francesco Crispi 大街，距中心区域大教堂广场仅 5 分钟步行路程。

旅游局 在城市西侧，郊区的 Acquasanta 地区，位于 Parcheggio Stadio Rugby——一座位于橄榄球体育场和公墓之间的停车场上的一间小屋内（周一至周六 9:00~13:00、15:00~18:00 ☎0862 410 808 ⓦabruzzoturismo.it）从火车站搭乘 5 路或 8 路巴士，或者搭乘从巴士站至公墓的巴士便可抵达。员工非常热情和高效，提供当地住宿和餐饮的最新信息，以及允许进入的景点。

波米纳科（Bominaco）

SS17 公路旁 · 从拉奎拉有三班巴士可达（1 小时）

从拉奎拉出发，SS17 公路沿着古老的当地牧羊人线路，穿过藏红花原野，往南抵达苏尔莫纳。如果你拥有自己的交通工具，可以抄近道前往**波米纳科**（也可以从拉奎拉搭乘巴士抵达）。这座村庄保留许多矮小的房屋，位于山谷前令人惊叹的风景之中，虽然是个不吉利的地方，但是这里有两座阿布鲁佐最漂亮的教堂（你可以向当地著名女士，如 Signora Chiara 咨询教堂允许进入的情况，☎086 93 764；需支付小费；改善教堂内部照明装饰€ 2），值得你来瞻仰一番。

圣佩莱格里教堂（San Pellegrino）由查理曼大帝建造，装饰有歪斜、青苔斑驳的外立面，内部从天花板到地板隐匿了许多 13 世纪色彩生动的壁画，让人联想起孔雀羽毛。壁画包括基督的生活、圣母和一幅巨大的圣克里斯托弗，以及带有十二宫图符号的有趣日历。如果你附耳贴在孔洞中圣坛一侧，传说中你将听到底下埋葬的圣佩莱格里的心跳声。

旁边的**圣母开天教堂**（Santa Maria Assunta）坐落在罗马维纳斯神殿遗迹之上。除了冷酷、精美的外部装饰外，乳白色雕刻非常精致、精确，似乎泥瓦匠刚刚放下了他的凿子；然而实际上这些雕刻已经经历了 800 年风雨。

苏尔莫纳及周边地区（Sulmona ）

苏尔莫纳两侧分布着多座山脉，流传着与它最著名子民——诗人奥维德相关的各种传说。它还是个非常富裕且舒适的省级城镇，财富来源主要归功于金饰珠宝和糖衣杏仁。尽管 2009 年地震期间它遭受了部分损毁，但大部分非常完好，仍是一处很有气氛的小地方，历史中心黑暗混乱，林立着壮丽的宫殿，笼罩在马耶拉山的阴影之下。你可以欣赏苏尔莫纳的美景，城镇也是探索周围区域——从古老的隐士住处到举办以蛇为主题节庆活动的

城镇的良好基地。

奥维迪奥大道（Corso Ovidio）是苏尔莫纳的主街道，从公园一侧巴士终点站横穿城镇中心直至九月二十广场（Piazza XX Settembre）。从这里出发，苏尔莫纳的大部分景点都位于步行距离之内。

安农齐阿宫（Annunziata）

周二至周日 9:00~13:00、15:30~18:30 · €3 含所有博物馆门票

安农齐阿宫是一座哥特文艺复兴式豪华宫殿，和奥维迪奥大道上艳丽的巴洛克教堂相邻；这座宫殿由公会建立，用于照顾城市公民，从出生到逝世；它的台阶上经常挤满疾病和贫穷的人们。如今，夜间闲逛时这里成为城镇青少年的聚集地，他们对于设计用于提醒观看者生死周期循环的外部装饰毫不在意。这里最有趣的雕像位于入口处：奥维德，一位充满爱意的异教徒诗人被塑造成了一位禁欲修士。

安农齐阿宫的内部有多间**博物馆**，其中最有趣的的是**阿布鲁佐—莫里萨诺流行服装博物馆**（Museo del Costume Popolare Abruzzese-Molisano e della Transhumanza），专门用于展示当地服装和季节性迁移放牧情景，以及大量苏尔莫纳文艺复兴时期金匠的作品，这项贸易一直延续至今，这从沿街道分布的大量珠宝商店可见一斑；**城市博物馆**（Museo Civico）收藏了许多16~17 世纪的当地雕塑和油画；第三家博物馆，**"原位"博物馆**（Museo "in situ"），主要展示公元前 1~ 公元 2 世纪尚有人居住的罗马别墅的发掘发现，后来在一场地震和山体滑坡中，这座别墅和山谷中许多其他房屋突然被废弃。

令人难以置信的壁画片段描述了畜牧神潘、爱神厄洛斯、酒神狄俄尼索斯和阿里阿德涅，这里还有一些马赛克镶嵌地板，均带有标签注解。

卡米尼广场（Piazza del Carmine）

大道尽头是**卡米尼广场，斯卡尔帕圣方济各教堂**（San Francesco della Scarpa）庄严的罗马式大门是教堂唯一经受 1703 年地震而未被损毁的牢固建筑。因为方济会修士习惯穿靴子，而不是其他修士所喜爱的凉鞋，教堂也因此得名：Scarpa 是靴子的意思。教堂对面是令人印象深刻的哥特式**高架水渠**，用于向城镇供水、向羊毛工厂提供动力，水渠的重点是一座小型 15 世纪喷泉，**老人喷泉**（Fontana del Vecchio），得名于喷泉顶部脸蛋胖乎乎的老人半身像。

加里波第广场（Piazza Garibaldi）

加里波第广场位于高架水渠另一侧，是周三和周四城镇集市的举办地点。这座宽阔的广场被**莫罗内山**（Monte Morrone）平缓的斜坡主宰。隐士彼得·莫罗内曾经生活在此，直至后来被拉去担任了教皇塞莱斯廷五世。广场角落有一座前女修道院，你可以瞅一眼修道院庭院，内部设有小门，未婚妈妈们允许将她们的孩子放在里面。教堂和老食堂现在是**圣克莱尔博物馆**（Polo Museale di Santa Chiara）（周二至周日 9:00~13:00、15:00~19:30），收藏了各种宗教艺术品，包括一系列壁画，描述基督和圣方济各的生活；圣徒的木质雕塑和 15 世纪的金器收藏。

7 月最后一个周末，广场将举办苏尔莫纳木马骑士活动（Giostra Cavalleresca di Sulmona）

苏尔莫纳的 Confetti

和金饰一样，街道的商店中摆满了苏尔莫纳的另一样伟大的产品 Confetti——一种糖衣杏仁或巧克力糖果，用有色玻璃纸、皱纹纸和缎带包装成花朵状。通过巧妙的营销手段，苏尔莫纳的 Contetti 成为信奉天主教的欧洲地区在洗礼仪式、成人礼和婚礼上必不可少的礼品。你可以在城镇位于奥维迪奥大街南部最著名的 Fabbrica Confetti Pelino 了解糖果制造的更多信息（Via Stazime Introdacqua 55；周一至周六 8:30~12:30、15:00~18:30；免费）。这里有一座博物馆——Museo d'Arte Confettiera，保留有一系列古董糖果制造机器和一间 16 世纪的实验室，展有各种各样的磨坊、烤面包机和抛光机。

（ⓦ giostrasulmona.it），再现了文艺复兴时期的竞技场景，包括代表城镇7个区域（borghi）的马匹在广场周围飞驰，以及众多华丽服饰的展示和宴会。

抵达和旅游信息　　苏尔莫纳

自驾车 加里波第广场下设有室内停车场。

乘火车 火车站距城镇中心1.5千米；巴士A路从车站通往城镇历史中心附近的城市公园。

目的地 阿韦扎诺（每天8列，1小时~1小时25分钟）；切拉诺（每天7列，50分钟~1小时25分钟）。

乘巴士 巴士可抵达古城区附近的城市公园。

目的地 科库尔罗（每天1班，40分钟）；斯坎诺（每天6班，1小时）。

游客咨询处 主游客咨询处位于Corso Ovidio 208（7月至9月 周一至周六 9:00~13:00、16:00~19:00，周日 9:00~13:00、15:00~18:00 ⓣ0864 53 276）。在Palazzo Santissima Annunziata的老药房设有另一个咨询处，员工乐于助人，提供地图和苏尔莫纳教堂和宫殿的详细信息（每天9:00~12:30、15:30~19:00 ⓣ0864 210 216）。

住宿

Case Bonomini Via Quatrario ⓣ0864 52 308 ⓦbedandbreakfastcasebonomini.com 这是一家舒适的公寓，可欣赏历史中心沿Quatrario街散布的马耶拉山美景，提供民宿服务。Il Rustico是其中的精华，是一幢两层楼上的乡村、石墙公寓，可入住5人。€60

★ **Rojan** Via degli Agghiacciati 15 ⓣ0864 950 126 ⓦhotelrojan.it 这家舒适的四星级酒店提供带木横梁天花板的客房，装饰为中性色调。酒店由非常友善的一家人运营，他们对细节的关注几乎无人可敌：早餐由老板娘在家中自制，而老板会帮助客人规划旅游日程。€140

Stella Via Mazara 18 ⓣ0864 52 653 ⓦhasr.it 一家休闲气氛，由家族运营的旅馆，位于中心区域。客房较小，提供基本的设施，但是非常洁净，一尘不染。房价含一顿简单早餐。双人间€70，公寓€80

餐饮

Cantina di Biffi Via Barbato 1, off Corso Ovidio ⓣ0864 32 025 位于乡村，专注于慢餐运动，提供美味的葡萄酒。菜单上包括手工意大利面，如搭配意大利乳清干酪和guanciale（一种熏肉；€9）的大直通心粉，自制水果挞甜点。一顿含葡萄酒的正餐每人需要花费约€35。中午~14:30、18:00~次日1:00；周三不营业

Clemente Vico Quercia 20 ⓣ0864 210 679 这家明亮、家族运营的餐馆位于一幢豪华宫殿内，在过去50年间，坚持提供家庭自制萨拉米香肠和菜肴，比如agnello con aglio、rosmarino e pecorino（大蒜、迷迭香和佩科里诺干酪配虎皮尖椒羊肉）。请注意：意大利开胃菜本身就是一顿佳肴，如果你想坚持到上甜点，最好留出胃部空间。头菜€7，主菜€8~13。周一至周三，周五至周六 12:30~14:30、19:30~22:30，周日 12:30~14:30

★ **Locanda di Gino** Piazza Plebiscito 12 ⓣ0864 5228 ⓦlalocandadigino.it 1962年开始，这家精致的餐馆就由同一个家族运营（女主人依然在厨房中掌勺），提供一些美味的家庭自制比萨，包括当地藏红花配小南花carrati（€8），传统主菜，如羊肉砂锅（€10），餐厅非常明亮、优美。周一至周六 12:30~14:45

12

科库洛的蛇节

科库洛（Cocullo）是位于苏尔莫纳西侧的一座破旧山村，一年中几乎364天都不被关注，除了5月第一个周四——意大利中部近半数人口纷纷涌入这座村庄，来庆祝古怪的**蛇节**，这项年度盛事根据村庄守护神圣明我的回忆举办，据称他在11世纪将这个地区的大量有毒蛇类驱逐出境。

这项节庆活动融合了现代和古代文化。在广场大量观众包围之中，人群中的耍蛇者用扭动的，活生生但是无毒的蛇群遮住一座圣多明我的木雕塑，然后以圣徒独特的庆祝方式列队游行穿过街道（这位圣徒显然也很擅长治疗毒蛇咬伤）。实际上大家公认为科库洛对巨蛇的热情可追溯到圣徒之前，甚至基督之前的时代，当地部落通过用蛇来祭祀他们的女神Angitia。

科库洛和苏尔莫纳之间通过火车（每天4列，30~40分钟）和巴士（每天1班，40分钟）相连，在节庆活动期间，将提供额外的巴士班次服务。节庆活动的更多详细信息请咨询苏尔莫纳游客咨询处（见上页）。

马耶拉国家公园（Parco Nazionale della Majella）

马耶拉国家公园位于苏尔莫纳以东10千米，**马耶拉山**（Monte Majella）是这一地区的主要大山，专门用于祭祀古意大利女神Maja。在古阿布鲁佐，人将马耶拉山视为神圣的地方，大山周围区域由彼特拉克命名为Domus Christi，意为"上帝之家"因为这里分布了许多隐士住处和修道院。中世纪时，上百名**隐士**在这里退休；部分人重新利用洞穴作为住所，其他人在岩石上修建了教堂，这些令人震撼的建筑保留至今。

5月是参观游览的最佳月份，此时**野花**盛开，百花争艳，但是它500千米的**步行路径和自行车线路**全年都很有吸引力。公园南部隐匿着一片漂亮的山毛榉森林，你在这里可以看到熊、麋鹿和狼；东侧步行路径穿过壮观的岩石峡谷，而北侧布满了隐士住处和牧羊人帐篷。

佩斯科科斯坦佐（Pescocostanzo）

在公园所有小城镇中，**佩斯科科斯坦佐**（ⓦ pesconline.it）是最佳旅游基地，这座位于卡尔瓦里奥山（Monte Calvario）斜坡上，风景如画的中世纪城镇，保留有鹅卵石地面的历史中心（borgo），非常方便进入滑雪胜地瓦勒弗拉（Vallefura）。

抵达和旅游信息 马耶拉国家公园

乘巴士 从苏尔莫纳、基耶蒂和佩斯卡拉均有巴士可达公园城镇。

旅游局 公园设有多处游客中心，包括佩斯科科斯坦佐（Piazza Municipio13）（3月、10月周日10:00~13:00，4月周六、周日9:00~13:00、15:00~18:00，5月周六、周日10:00~13:00，6月、7月每天10:00~13:00、16:00~19:00，7月、8月每天9:00~13:00、16:00~20:00，12月周五至周日10:00~13:00、16:00~19:00 ⓣ 0864 641 311 ⓦ parcomajella.it）和帕森特罗（Pacentro）（Via Roma；相同时间 ⓣ 0864 41 304）。

住宿和餐饮

★ **Al Piccolo Albergo "La Rua"** via Rua Mozza 1/3，Pescocostanzo ⓣ 0864 640 083 ⓦ larua.it 距Municipio广场仅几步之遥，这家友善、家族运营的酒店在入口大厅设有熊熊炉火，为从寒冷郊外过来的客人带来一丝暖意。客房大而舒适，景色优美，早餐为家庭自制蛋糕和果酱。**€160**

Il Gatto Bianco Viale Appennini 3，Pescocostanzo ⓣ 0864 641 466 ⓦ ilgattobianco.it 豪华客房带有奢华度假小屋装饰、大浴室和大份早餐。精致但休闲的餐馆还提供美味的烤肉菜肴。**€180**

斯坎诺及其周边（Scanno）

斯坎诺是个很受欢迎的旅游目的地，穿过狭窄、多岩石的**射手峡**（Gole del Sagittario）即可抵达这里；它是一个WWF保护区，沿着岩石走廊和环绕着泛着绿色波光的**斯坎诺湖**（Lago di Scanno）的众多急转弯构成了一段风景如画的自驾线路分布。湖泊上方坐落着**湖畔圣母教堂**（Madonna del Lago），教堂后墙壁即是悬崖，附近停泊的船舶和脚踏船供夏季游客租赁。

距此仅数千米，**斯坎诺**是一个保存完好的中世纪城镇，周围被山脉环绕。1951年，亨利·卡蒂尔在这座城镇拍摄了一系列颇具文化氛围的照片，专注于斯坎诺妇女身着的**传统服饰**。部分年长妇女现在依然穿着长长的深色百褶裙和带有图案围裙的紧身上衣，这表明这一族群可能起源于小亚细亚；4月会举办一年一度的斯坎诺服饰节（Costume di Scanno），你在

斯坎诺的节庆活动

如果你在8月到这里，可以赶上斯坎诺的**夏节**，包括整个月份内举办的一系列文化活动以及烟花表演（详情咨询旅游局），在1月17日，这里将举办**意式宽面节**（lasagne festival），这是一个纪念圣东尼奥的节日活动，包括在Sant Antonio教堂大门处提供的大锅意式宽面和豆类菜肴，然后获得宗教的祝福，不过可能稍微有些拥挤。

街上各处能看到身着华丽服饰的当地人。斯坎诺人的**珠宝**同样可能起源于东方——装饰有金银细丝工的大耳环、星形护身符，比如 presuntosa，用来送给未婚夫。如果你想近距离欣赏这些服饰和珠宝，可以前往罗马大道（Strada Roma）和中央大道（Corso Centrale）的商店。

老镇

在**老镇**周围漫步是种享受；**老镇**建在陡峭山坡上，广场和窄街上林立着商业繁荣时羊毛大亨建造的坚固石屋。尽管作为一种生活方式，牧羊人已经基本消失，人口大幅减少，但它依然是一座充满生气的城镇。

架空滑车（Chair Lift）

6月中旬至9月中旬、12月中旬至次年4月 9:00~18:00 • €9 往返，冬季一日通票€16

架空滑车设有路标，距城镇中心 300 米，可以将滑雪的游客带到罗通多山（Monte Rotondo）的多条滑雪道上。在短暂夏季期间同样运营，乘坐滑车可以欣赏优美的湖光山色，特别是在落日时分。

抵达和旅游信息　　斯坎诺

乘巴士 从斯坎诺每天有 6 班巴士（1 小时），从罗马每天有 4 班巴士（3 小时 35 分钟）。

旅游局 位于 Piazza S. Maria della Valle 12（夏季：周一至周六 9:00~13:00、16:00~19:00，周日 9:00~13:00，8 月营业时间更长；冬季：周一、周三 9:00~13:00，周二、周四、周五 9:00~13:00、15:00~18:00 ☎ 0864 74 317 🌐 abruzzoturismo.it）。

住宿和餐饮

Al Peschio Pizzuto Località Le Prata，距斯坎诺3千米 ☎ 346 720 9982 🌐 alpeschiopizzuto.it 这家备受欢迎的度假农庄有 4 间无强制服务消费、无可挑剔的舒适客房，以及一家优秀的乡村餐馆，提供典型的阿布鲁佐山地菜肴，许多食材都是自家种植。含葡萄酒的正餐费用€25。半膳宿每人€50。不可使用信用卡。€70

★ **Gli Archetti** Via Silla 8 ☎ 0864 74 645 这家餐馆位于由十字门（Porta della Croce）进入老镇入口处，它对传统阿布鲁佐菜肴进行了富有想象力的创新——留意下野菜菜肴，建议留点肚子最后品尝生姜奶油苹果蛋糕。12:30~15:00、7:30~22:00；周二不营业

I Lupi 城镇外 2 千米的 Villalago 处 ☎ 0864 740 100 🌐 cpingilupi.it 这家露营地位于湖泊河滨上；由于周围环境雅致，夏季经常挤满游客。全年开放。帐篷 €13.40、小屋 €44

阿布鲁佐国家公园（Parco Nazionale d'Abruzzo）

阿布鲁佐国家公园面积达 400 平方千米，是意大利第三大国家公园，保留有部分最荒凉的山地，为游客提供了最佳徒步旅行地点，也是狼、棕熊、岩羚羊、鹿、山猫、野猪和三对到四对皇家鹰的禁猎天堂。

佩斯卡塞罗利（Pescasseroli）

中心城镇，佩斯卡塞罗利是游客主要服务中心，周围环绕着露营地、假日公寓和酒店。由此出发的最佳方式是徒步。充分利用综合信息服务中心，并且尽快开始步行出发：当你离

徒步旅行小径

旅游局出售标记有公园所有**徒步旅行小径**的地图，并且标注有路段难度、所需时间、途中可能看到的动植物群。园区内共有约 150 条不同路径，非常难以抉择。注意，7 月 15 日 ~9 月 15 日，部分最受欢迎的小径，包括 Val di Rosa 和 Monte ara，仅向预订游客开放，费用€10~15。在开放前一天通常非常难预订。一年中其他时段，这些路径完全开放，没有任何限制或费用，不过你可能需要安排向导。在佩斯卡塞罗利，从 Centro Visita 出发的徒步旅行地图价格为€12。

开旅游城镇附近时，立刻能感受到亚平宁山脉狂野的原生态之美。

自然博物馆（Museo Naturalistico）

Via Colli dell' Oro・每天 10:00~13:30、15:00~18:30・€ 6

自然博物馆位于公园游客中心同一幢建筑内，在其中可看到生活于这片地区的各种动植物群，主要用作动物诊所。这里还有一座花园，用于培育公园最典型的植物、树木，并且是许多当地野生生物的家园。

Opi

Opi 坐落在山顶上，距佩斯卡塞罗利 6 千米，是一座迷人、尚未开发的小镇。镇中心有一座小型的**岩羚羊博物馆**（Centro Visita del Coscio）（7 月、8 月每天 10:00~13:00、15:00~19:00；9 月仅周六和周日）；从博物馆附近的观景点，你可以看到生活在附近保护区中的岩羚羊。旅游局内设有落满灰尘的**滑雪博物馆**（Museo dello Sci）（每天 9:00~12:30、16:00~19:00；免费），其中收藏了各个年代的滑雪板。

最佳访问时节是**花节**（flower festival），即基督圣体圣血节期间，从 17 世纪开始，每年 6 月节日期间，当地人会沿主街道创作许多花瓣图案。

抵达和旅游信息　　阿布鲁佐国家公园

乘火车　最近的火车站位于阿韦扎诺（Avezzano），是佩斯卡拉—罗马火车线路上的一站。抵达佩斯卡塞罗利的 ARPA 巴士从阿韦扎诺火车站外发车。

乘巴士　从苏尔莫纳以西 30 千米的阿韦扎诺可搭乘巴士抵达佩斯卡塞罗利。莫利塞边界的卡斯泰尔迪桑格罗也提供至此的巴士服务（每天 6~8 班，1 小时 15 分钟），并且和那不勒斯有巴士相连。夏季（6 月中旬~9 月中旬），罗马每天发出一班巴士（3 小时）。佩斯卡塞罗利至 Opi 镇每天有 5 班巴士（10 分钟）。

旅游局　公园主要游客中心位于佩斯卡塞罗利（Via Colli dell'Oro；每天 10:00~13:30、15:00~18:30 ☎ 0863 911 3221 ⓦ parcoabruzzo.it），城镇内有一个旅游局（Viale Principe di Napoli；夏季周一至周六 9:00~13:00、15:00~18:00，周日 9:00~13:00；冬季 周一至周六 9:00~13:00、15:00~18:00，周日 9:00~13:00 ☎ 0863 910 461）。Opi 镇也有一个旅游局（Via San Giovanni；每天除周三外：7 月、8 月、12 月至次年 1 月中旬 9:30~13:00、16:00~19:00；全年其余时段 9:30~12:30、15:30~18:30 ☎ 08-63 910 622 ⓦ opiabruzzo.com）。

住宿

旺季时，你几乎在此找不到一间客房；需要至少提前一个月预订，并且在 7~8 月期间做好强制性半膳宿消费的心理准备。如果你在这里停留一周或以上，可以考虑租赁一家民宿或者公寓——旅游局可以为你提供一份列表。露营者应该可以在露营地中找到一块空地，不过你要小心，即使在夏季这里的室外温度也非常低。

La Pieja Via Salita la Croce 1，Opi ☎ 0863 910 772 ⓦ lapieja.it　这家酒店可以俯瞰风景如画的 Opi 镇，是探索公园的良好基地。食物是其优势之一；建议你选择半膳宿（每人€ 68），这样就可以品尝到由大厨烹饪的美味当地菜肴。**€90**

La Torre Via Castello 3，Civitella Alfedena ☎ 0864 890 121 ⓦ albergolatorre.com　这家服务友好的酒店位于佩斯卡塞罗利附近的 Civitella Alfedena 的中世纪中心，坐落在一幢 18 世纪宫殿内，提供简单、农舍式客房以及舒适的餐馆。主人可以为你提供当地徒步旅行的各种建议。**€60**

Paradiso Via Fonte Fracassi 4，Pescasseroli ☎ 0863 910 422 ⓦ albergo-paradiso.it　这家令人愉悦的酒店距佩斯卡塞罗利中心 1.5 千米，由苏格兰人和她的

佩斯卡塞罗利的节庆活动

在安排旅程时计划一项佩斯卡塞罗利节庆活动是非常值得的。羊节（Sagra della Pecora，9 月初）用于纪念当地流浪牧羊人的生活，在城镇主广场上可以品尝当地特色产品。在 7 月 15 日~16 日举办的圣母节（Festa della Madonna）上，你可以看到人们将黑圣母像从它在特兰奎洛山（Monte Tranquillo）的避难所运送 9 千米直至佩斯卡塞罗利，然后运回，用于庆祝"二战"时期在向圣母像祈祷后，城镇神奇地逃脱了被轰炸的命运。

意大利丈夫共同运营，装饰有温馨的乡村风格装饰品，提供美味乡村烹饪，带有一家漂亮花园。可以向主人要求参观 Geraldine 的酒馆。半膳宿（每人）€60

★ **Valle del Lupo** Via Collacchi，Pescasseroli ☎0863 910 534 ⓦvalledelupo.it 这家小旅馆由两位很有性格的姐妹经营，距佩斯卡塞罗利中心2千米，坐落在独立的小山顶上，周围被优美的乡村环绕，每个季节都是旅游的好地方。10间客房简单、装饰普通，但是一尘不染，非常干净，餐馆提供有美味的当地食物（半膳宿每人€60）。€70

露营地

Le Foci Via Fonte dei Cementi，Opi ☎0863 912 233 ⓦlefoci.it 这家露营地正好位于 Opi 镇外，提供有完善的餐馆、酒吧和超市。帐篷 €18，小屋 €30

餐饮和娱乐活动

★ **La Madonnina** SS83，Opi ☎0863 916 053 27年来，店主始终在这里为客人提供美味家庭自制菜肴。菜单上大多是新鲜的当地食物，比如奶酪盘和黄油、鼠尾草叶配意大利饺子；在尽情享受大餐前，你可以观看在明火上烤制羔羊肉片或者小牛排。含葡萄酒的一顿正餐约€30。周二至周日 12:30~14:30、19:30~21:00

★ **Plistia** Via Principe di Napoli 28，Pescasseroli ☎0863 910 732 这家餐馆非常适合品尝当地佳肴：你可以点一份丰盛的山林野味头菜，比如当地蔬菜和豆类汤，春季时推荐点一份芦笋团子和当地藏红花，约€8；€35的美味精选套餐非常超值。必须预订。周二至周日 13:00~15:00、20:00~21:30；夏季每天开放

泰拉莫及周边地区（Teramo）

从亚得里亚海开始，海拔不断上升，一直延伸至大萨索山东部山坡，**阿布鲁佐东北部**的地貌景观非常温和雅致，因为这里有漫长、多沙且很受欢迎的海岸线，内陆城镇反而常被人遗忘。同名省府**泰拉莫**是一座现代化城市，城市中心非常优雅；如果你想前往海边，可能会路过这里。

大教堂及其周边（Duomo）

Piazza Orsini・每天 7:00~中午、16:00~20:00・免费

泰拉莫的主要景点是**大教堂**，位于 San Giorgio 大道的一端，保留有15世纪阿布鲁佐银匠尼古拉・达・瓜尔迪亚格雷莱打造的令人印象深刻的银质**圣坛外观**。它由35块镶板组成，

阿布鲁佐国家公园的野生动植物

阿布鲁佐国家公园（ⓦparcoabruzzo.it）是一片特殊的生物多样性地区，共繁衍栖息了近百个本地物种。

公园中最重要的动物之一是 Marsican 棕熊。直到近年，公园中这种濒临灭绝的物种数量达到了30~40只，但是它们非常害羞、孤独和懒惰，并且非常难以观察——你更可能看到棕熊的踪迹，但是却很难看到一只真正的棕熊。维拉瓦莱隆加（Villavallelonga）的 Centro Visita dell'Orso 有棕熊进化的3D展览（4月至6月中旬周六、周日 9:00~13:00、14:30~18:30，6月中旬至9月周二至周日 9:00~13:00、14:30~18:30，10月至次年3月周六至周日 10:30~13:00、14:30~16:00；€3）。

另一类公园重要物种是**欧亚狼**，数量约40~50只。和熊一样，这些狼对人类没有威胁，并且很难观察到它们——你在野外可能能观察到烂泥和雪地中的足迹。你还可以留意下岩羚羊、鹿、狍、山猫、貂、水獭、獾、臭鼬和可食用的榛睡鼠。你可以在 Civitella Alfadena 的狼博物馆看到真正的狼（每天 10:00~13:30、15:00~18:30；€3）；其他动物可以在佩斯卡塞罗利的迷人诊所和自然博物馆中欣赏（见 p.666）。

公园的**鸟类**物种包括皇家鹰、游隼、苍鹰和稀有的白背啄木鸟。飞得更高的是雪雀、领岩鹨和欧石鸡。

公园的**植物群落**包括许多当地兰花，其中最重要的品种是 Venus's little shoe 或者 Our Lady's slipper，它们主要生长在公园的白垩质土壤上。公园内的 Villetta Barrea 和 Cosciara 也有许多龙胆根、牡丹、紫罗兰、鸢尾和楼斗菜以及黑松林。

带有描述宗教场景的生动浮雕，起始自天使报喜，然后是新约全书，其中描绘了各位圣徒的肖像。威尼斯艺术家贾科贝洛·德尔菲奥雷非常著名，他在左侧的巴洛克式礼拜堂也留下了一幅华丽的多联画屏。它的特色是一幅泰拉莫模型，坐落于镀金天空之下，而尼古拉身着修士服坐在左侧，贾科贝洛身披红袍立于右侧。

大教堂南部，Irelli 街可以通向罗马时期的泰拉莫中心，其中保留有部分**圆形剧场**遗迹，更具体地说是**剧场**的墙壁，两座原始的二十入口拱门保留至今。

美术馆（Pinacoteca）

Viale Bovio 1 · 周二至周日：7 月至 9 月 10:00- 中午、17:00-20:00，10 月至次年 6 月 10:00-13:00、16:00-19:00 · 与考古博物馆联票€ 5

在 Garibaldi 广场和城市公园之间是城镇谦逊的**美术馆**。数个世纪以来，当地艺术品收藏的最优秀代表是圣座上的圣母与圣徒（Madonna Enthroned with Saints），这幅多联画屏色彩明晰，形式如同雕刻一般，是当地 15 世纪艺术家贾科莫·达·坝普利的杰作。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Off Via Carducci, at Via Delfico 30 · 周二至周日；7 月至 9 月 10:00- 中午，17:00-20:00，10 月至次年 6 月 10:00-13:00，16:00-19:00 · 与美术馆联票€ 5

考古博物馆位于与主街平行的大街上，收藏了丰富的泰拉莫发掘的罗马时期文物，包括修复的罗马剧院、1 世纪的马赛克镶嵌狮子，以及圣坛立柱和大理石半身像。

抵达和旅游信息 泰拉莫

12

乘火车 火车站位于 Crispi 大街，市中心东侧，和 Garibaldi 广场通过 1 路城市巴士相连。

乘巴士 巴士站位于 Garibaldi 广场。

目的地 阿特里（每天 3 班，55 分钟 ~1 小时 10 分钟）；拉奎拉（每天 9 班，1 小时 30 分钟）；佩斯卡拉（途经朱利亚诺瓦，每天 15 班；2 小时）；罗马（每天 13 班，2 小时 30 分钟 ~2 小时 55 分钟）

旅游局 位于主街旁的一条交叉路上 Via Oberdan 16；（周一至周六 9:00~13:00、15:00~18:00；冬季周六下午不工作 ☎0861 244 222 Ⓦabruzzoturismo.it）。

住宿和餐饮

Abruzzi Viale Mazzini 18 ☎0861 241 043 Ⓦhotelabruzzitero.com 这家现代化酒店提供装饰精美、略微方正的客房。酒店内有一家餐厅，不过主要是商务旅客光顾，因此如果你想寻找有氛围的餐馆，最好到城市里转转。€85

★ **Cantina di Porta Romana** Corso Porta Romana 105 ☎0861 252 257 一家很有氛围的葡萄酒酒窖，墙上贴满五六十岁老人的照片和小饰品，提供泰拉莫当地菜肴，比如油炸绿皮南瓜（€ 10），油炸鱼盘和 mazzerelle alle Terana（将切碎内脏包裹在生菜叶中，并在白葡萄酒中烹饪）。这一系列含葡萄酒的三道菜肴套餐价格€ 25。周一至周六中午 ~16:00、19:00~23:00

Enoteca Centrale Corso Cerulli 24 ☎0861 243 633 这个繁华的餐馆位于一条从大教堂引出的街道上，提供香醇葡萄酒列表，包括 300 个品种，以及美味的当地菜肴，比如冬季菜肴 scripelle、塞有乳酪粉的薄饼、撒有肉桂的鸡汤，夏季菜肴大多使用当地应季蔬菜。头菜€ 7~12，主菜€ 7~15。周一至周六中午 ~14:30

阿特里（Atri）

漂亮的小镇**阿特里**位于泰拉莫东南 24 千米；在城镇里漫步、在周围乡村地区探索和欣赏大教堂中 15 世纪壁画都是非常享受的事情，因此这座小镇值得一游。从泰拉莫进入小镇的旅程如同在文艺复兴油画背景中穿梭，沿途还将经过种有整齐的橄榄树的平缓丘陵，以及超现实主义景观——光滑的黏土沟壑，即著名的 calanchi，经过雨水侵蚀形成光滑的条纹、皱褶。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 每天 9:00~12:30、15:30~18:30

阿特里的主要广场上最主要的建筑是 13 世纪的**大教堂**。它的正立面非常朴素，建有圆形花窗，带有孔洞，用于施工期间搭建脚手架。大教堂的最主要看点是半圆形拱顶后殿上由安

德里亚·德里蒂奥创作的周期**壁画**，这位艺术家以复杂的、现实的建筑和景观绘画闻名。其中最让人情绪激动的一幅作品是《无辜者大屠杀》（Slaughter of the Innocents），希律王一派的权贵之人在阳台上目睹了这场惨无人道的屠杀，精致的文艺复兴建筑背景也进一步渲染壁画带来的恐惧感。

卡皮多莱尔博物馆（Museo Capitolare）

夏季每天10:00~中午、16:00~19:00，冬季除周三外每天10:00~中午、15:00~17:00 · €5，修道院和水池仅€2

卡皮多莱尔博物馆位于大教堂内，保留有可追溯到13世纪早期的本笃会修道院，中心有一座16世纪水井。台阶往下可以通往蓄水池（Cistern），其**马赛克**镶嵌可追溯到公元前3世纪，首次用作城市供水和洗浴综合设施。**博物馆**有十间展室，收藏了各种教会物品，从圣骨匣到油画。

考古博物馆和民族博物馆（Museo Archeologico & Museo Etnografico）

考古博物馆是构成阿特里历史博物馆三重唱的重要部分（10月至次年5月周六、周日10:30~12:30、16:00~18:00，6月、9月周二至周日10:30~12:30、16:30~19:30，7月、8月周二至周日16:30~19:30、21:00~23:00；€2），收藏有史前和罗马考古发现；**民族博物馆**规模宏大（6月中旬至9月中旬周二至周日16:30~19:30、9月中旬至次年6月中旬周二至周六10:00~12:30；€1.5），通过卧室和厨房复制品以及2000多件家用和乡村物品，让人们回想起传统农民生活。

抵达和离开 阿特里

乘巴士 来自佩斯卡拉的巴士停靠在Gran Sasso大街，由此通过台阶可以抵达城镇中心。来自泰拉莫的巴士（每天3班，55分钟~1小时10分钟）停靠在Ricciotti街，距城镇中心5分钟步行路程。

住宿和餐饮

Arco di San Francesco Via San Francesco 8 ☎085 87 762 Ⓦ Warcodisanfrancesco.it 这家民宿位于老城镇内，在一幢20世纪豪华宫殿的2楼，提供4间装饰漂亮的客房，带有一座花园。€100

Hostaria Zedi Piazza R. Tini ☎085 87 340 这家优秀的老式餐馆位于城镇的历史中心，距民族博物馆仅几步之遥，提供丰盛的阿布鲁佐食物菜单，比如香肠酱团子（€6）和cacao e uovo（鸡蛋和奶酪羊排；€8），以及一份严格本地产的葡萄酒单。周一、周二、周四至周六12:20~14:00、19:45~22:00，周日12:20~14:00

佩斯卡拉及周边地区（Pescara）

阿布鲁佐的**海岸线**从其与马尔凯的边界往下延伸125千米直至瓦斯托的海滨度假村。**佩斯卡拉**是阿布鲁佐海岸上的主要城镇和度假村，繁华、现代化，是地区最具商业气息的城市，拥有16千米的绵延海滩地带。它也是距阿布鲁佐机场最近的城镇。

佩斯卡拉在第二次世界大战期间遭到狂轰滥炸，几乎没有任何独特建筑幸存，但是这里是短途旅行至很有氛围的中世纪村庄洛雷托阿普鲁蒂诺（见下页）和阿特里的最佳基地。沿海岸线的下一站是**基耶蒂**，建有一家大型考古博物馆。

从乌贝托大道到海滩（Corso Umberto to beach）

火车站对面，主街道乌贝托大道两侧林立着设计师精品店，以及标识清晰的Pescaresi(酒庄），大道延伸到**复兴广场**（Piazza Rinascita），这里设有优雅的咖啡馆，被称作佩斯卡拉的salone（大厅）。这座城镇的主要景点是多沙的**海滩**——位于主街尽头。

佩斯卡拉的博物馆

这座保存有多条历史古街遗迹的小城以拥有一座优秀、对儿童友好的博物馆而自豪，即**阿布鲁佐地区博物馆**（Museo delle Genti d'Abruzzo）（Via delle Caserme 22；周一至周五9:00~13:30，周六9:00~13:30、16:00~19:00；€6 Ⓦ gentidabruzzo.it），专门用于展示这个地区

的生活和民间传统。也许这里最迷人的看点是展示流浪牧羊人的藏馆，包括他们的诗歌集、雕刻物品和16世纪意大利阿里奥斯托的骑士传奇《疯狂的罗兰》。

古怪诗人**邓南遮**（见p.275框中内容）的仰慕者可能希望参观他的出生地，**加布里埃尔·邓南遮故居**（Casa Natale di Gabriele d'Annunzio），Corso Manthonè 116（每天9:00~13:30，7月~8月可能变化；€2 Ⓦcasadannunzio.beniculturali.it），而新艺术派和20世纪晚期艺术品爱好者应该前往位于**卡斯切拉市民博物馆**（Museo Civico Basilio Cascella）（Viale Marconi 45；6月中旬至9月中旬周一9:00~13:00，周二至周六9:00~13:00、17:30~22:30，周日17:30~22:30；9月中旬至6月中旬周一9:00~13:00，周二至周六9:00~13:00、15:30~19:30，周日15:30~19:30；€2.5）；它收藏有500件平版印刷品及一些绘画、陶瓷和雕塑：包括丰富的卡斯切拉家族系列肖像画（镶嵌在餐盘里），这个家族曾经在此工作和生活。

抵达和旅游信息 佩斯卡拉

乘飞机 阿布鲁佐机场在城市西南方3千米左右（Ⓦabruzzo-airport.it）；在机场，38路巴士每隔15分钟会发往Repubblica广场（€1.1）。

乘火车 佩斯卡拉有两个火车站：中央火车站（Stazione Centrale）位于Repubblica广场，靠近乌贝托大道和海滩区；新门火车站（Porta Nuova）可抵达Manthonè大道附近的博物馆和餐馆。

目的地 安科纳（每天17列，1~2小时）；基耶蒂（每天16列，15~20分钟）；罗马（每天3列，4小时）；苏尔莫纳（每天14列，1小时~1小时20分钟）；泰尔莫利（每30分钟~1小时一列，40分钟~1小时25分钟）；瓦斯托（每天20列，35分钟~1小时）。

乘巴士 和地方巴士一样，开往罗马（比火车快些）和那不勒斯的巴士都是从Repubblica广场中央火车站外发车。

目的地 阿特里（每天12班，40分钟~1小时）；博洛尼亚（每天2班,4小时）；基耶蒂（每天7班，30分钟）；佛罗伦萨（每天1班，6小时15分钟）；拉奎拉（每天8班,1小时50分钟~2小时20分钟）；那不勒斯（每天4班，4小时）；佩鲁贾（每天1~2班，4小时15分钟）；罗马（每天9班，2小时30分钟~2小时50分钟）；萨莱诺（每天2班，5小时）；锡耶纳（每天1~2班，5小时25分钟）；苏尔莫纳（每天5班，1小时~1小时30分钟）。

旅游局 位于Piazza della Rinascita（夏季每天9:00~13:00、14:00~18:00，冬季时间不定 Ⓣ085 422 6462 Ⓦabruzzoturismo.it）。此外，飞机场也有一个旅游信息中心（周一至周五9:00~13:00、15:40~19:40，周六12:30~13:30 Ⓣ085 50 168）。

住宿

Alba Via M. Forti 14 Ⓣ085 389 145 Ⓦhotel-alba.pescara.it 这是一家高档酒店，距离海滩仅几分钟路程。宽敞客房为老式的巴洛克风格，因此档次高于一般商务酒店；同时这里经常会推出周末折扣价。**€105**

Dimora Novecento Piazza Vittoria Colonna Ⓣ085 693 447 Ⓦdimoranovecento.it 这是家豪华型民宿，位于城市中心地带。它有4间装饰时髦的大客房，每间的特色各异：一间客房设有玻璃顶浴室，一间设有壁炉，一间客房可欣赏著名宫殿建筑美景。此外，这里有一个供客人使用的厨房，以及一些供客人白天免费享用的零食和饮料。早餐很丰盛，为自制面包和糕点。**€90**

Villa Maria d'Abruzzo Contrada Pretaro, Villafranca al Mare Ⓣ085 450 051 Ⓦsportingvillaria.it 作为一个商务酒店，这里异常受人欢迎，位于中心位置，靠近海洋，距离佩斯卡拉的机场就10分钟驾车路程。它设在宁静的园林内，花园内有一个泳池和一个奢华的温泉浴场。如果你订到一间新近装修的客房，这可算是一桩好交易；大多数住客选择的是半膳宿服务（每人额外收取€28）。在夏季，酒店私人海滩会提供免费穿梭巴士服务。**€130**

餐饮和娱乐活动

对于餐饮和夜生活娱乐，你可前往佩斯卡拉的旧城区小遗址。Manthonè大道和Caserme街一带有几十家酒吧和餐馆。在夏季，滨海区经常会组织一些现场音乐会——其中大多免费。城镇的主要节日是佩斯卡拉爵士音乐节（7月初~8月初）：举办地点为加布里埃尔·邓南遮剧院，演出者为大名鼎鼎的爵士艺术家（€15 Ⓦpescarajazz.com）。

★ **Flaiano da Alfonso** Corso Manthonè 90–94 Ⓣ085 62 388 一家家族经营餐馆，是繁忙的Manthonè大道上一家可靠的餐馆。美味菜肴包括搭配咸乳清干酪和新鲜西红柿的猫耳朵手工意面（€7.5）、香醋烤牛肉（€14），以及樱桃番茄和野生香草烧猪肉（€12）。此外，这里的服务员总是面带微笑。周一至周五19:00~次日12:30，周六、周日12:00~15:30、19:00~次日12:30

Pesci Corso Manthonè 39 ☎085 453 1183 这是一家优秀的鱼菜餐馆，采用现代化简单装饰，气氛放松，服务友好。推荐品尝下纯天然的美味鱼盘，€25；头菜€6~12；主菜例如当日新鲜all'acqua pazza（用水煮，加橄榄油和番茄）之类的菜肴，约€10；此外，3道菜肴的美食套餐十分超值，€30。周二至周六20:00~午夜

Taverna 58 Corso Manthonè 46 ☎085 690 724 这个餐馆很热闹且氛围十足，其当地风味菜肴包括有马耶拉山烩羊肉（€16）、香脆蜂蜜烤鸡（€16）。周一至周四12:30~14:30、20:00~22:30，周六20:00~22:30

洛雷托阿普鲁蒂诺（Loreto Aprutino）

洛雷托阿普鲁蒂诺是一个安静的中世纪山顶定居点，位于从佩斯卡拉往内陆24千米处。迷宫般的老城镇是专门从事手工刀制作的工匠作坊的家园，但是它们的数量正在不断减少。老城镇里还有一些出售**橄榄油**的小饭馆（Cantinas），这个区域的橄榄油已经被授予了DOP级，相当于葡萄酒中的DOC等级。洛雷托在**集市日**（周四7:00~13:00）和夜间闲逛时间到处挤满了人，也是简单地闲逛、感受休闲气氛的好时光。

圣皮耶特罗阿波斯托洛教堂（San Pietro Apostolo）

Via del Baio 37 · 每天9:30~中午、16:15~18:30 · 免费

圣皮耶特罗阿波斯托洛教堂矗立在老城镇顶部以及一排19世纪豪华住宅的尽头，保留了许多起源于中世纪的建筑和一座优雅的文艺复兴柱廊。教堂内部收藏着城镇守护神San Zopito的遗骸，圣灵降临节后的首个周一，人们将组成队列跟随一位骑着白色神牛的儿童纪念这位圣徒。

抵达和旅游信息

乘巴士 定期巴士每30分钟从佩斯卡拉出发，并且在距离旅游局150米的Roma街靠站。

旅游局 位于Piazza Garibaldi 1（夏季周一至周五10:00~中午，周二、周四还包括16:30~18:30；冬季周一至周五10:00~中午，周二、周四还包括16:00~18:00 ☎085 829 0213）

住宿和餐饮

★ **B&B Lauretum** Via del Baio 3 ☎085 829 2000 🌐bedbreakfastlauretum.com 这家民宿非常超值，提供家庭住房住宿，位于城堡附近。带壁画的大房间配有古董家具，并且还有一间台球房。€100

Ristorante Carmine Contrada Re Martello 52 ☎085 820 8553 这家餐馆看起来有些奇怪，但却是附近品尝新鲜鱼的最佳餐馆之一；不靠佩斯卡拉海岸，但是位于洛雷托阿普鲁蒂诺。在古城区西侧，鱼类菜肴特别新鲜。coda di rospo con patate e rosmarino（西红柿和迷迭香烩扁鲨）是这个地区的一道典型菜肴，非常受欢迎。一顿完整正餐约€40起。周二7:30~22:30，周三至周日12:30~14:30、19:30~22:30

基耶蒂（Chieti）

极具魅力的**基耶蒂**镇距佩斯卡拉东南半小时火车或巴士路程。穿过一段弯曲的山脊，在晴天时你能欣赏到马耶拉山和大萨索山到海洋的壮观风景。它还保留有阿布鲁佐最优秀的考古博物馆。

由矮胖、几乎大部分重建的**大教堂**起始，主街**马鲁齐诺大道**（Corso Marrucino）从城镇中心延伸到特伦托和的里雅斯特广场（Piazza Trento e Trieste）。在邮局后方，Spaventa街旁边是三座小型**罗马神殿**的遗迹。

阿布鲁佐国家考古博物馆（Museo Archeologico Nazionale di Abruzzo）

Via G. Costanzi · 周二至周五9:00~20:00，周六、周日9:00~19:00 · €4

阿布鲁佐国家考古博物馆位于高贵的城市公园内，保留了阿布鲁佐主要遗址的考古发现：来自Alba Fucens神殿的一尊巨大、有气势的汉白玉大力神赫·拉克勒斯雕像，以及一座他的微型青铜雕像，数幅古希腊雕刻家利西波斯原作的罗马复制品。最有趣的作品是卡佩斯特拉诺勇士，一座青铜时代勇士王子的雕塑，最奇特的是他的女性臀部和大腿。

古城（La Civitella）

Via G. Pianell・周二至周日 9:00~19:30・€4

基耶蒂的进一步挖掘工作揭开了 Teate 核心区域的面纱——它是意大利部落马鲁奇尼（Marrucini）的主要城镇，在 1 世纪时成了一个罗马殖民地。遗址现场位于**古城考古公园**（La Civitella archeological park），基耶蒂中心区域边缘的城市公园（Villa Comunale）西部，其中包括圆形剧场、温泉浴场和一家展有部分修复的神殿和基耶蒂及附近河床遗迹的博物馆。

抵达和旅游信息

基耶蒂

乘火车 火车停靠在山谷下的 Chieti Scalo，由此搭乘巴士 1 路经 10 分钟可达基耶蒂本镇，距离 5 千米。1 路停靠在 Herio 街，城镇中心；以及大教堂附近的 Largo Cavallerizza。

目的地 佩斯卡拉（每天 16 列，15~20 分钟）；罗马（每天 5 列，3 小时 40 分钟）。

乘巴士 巴士停靠在 Chieti Scalo 的车站，由此搭乘巴士 1 路往山上走可达基耶蒂。

目的地 佩斯卡拉（每天 7 班，30 分钟）；罗马（每天 9 班，2 小时 30 分钟）。

旅游局 位于 Marrucino 大道旁边（Via Spaventa 47；周一至周六 9:00~13:00，周二、周四、周五 还包括 15:00~18:00 ☎0871 63 640 Ⓦabruzzoturismo.it）。

住宿和餐饮

Garibaldi Piazza Garibaldi 26 ☎0871 345 318 Ⓦalbergogaribaldi.it 这家酒店位于城镇中心，客房大且无可挑剔，有一点制度化的感觉。早餐（含）在隔壁酒吧中享用。€55

Trattoria Nino Via Principessa di Piemonte 7 ☎0871 63 781 这家基耶蒂中心区域的餐饮店提供超值套餐，位于特伦托和的里雅斯特广场附近，服务比较慢，不过家庭氛围和€20 的地区特色菜完整套餐会让你觉得很值得。周二至周日中午 ~15:00、19:00~22:00

12

佩斯卡拉南部海岸（Coast South of Pescara）

佩斯卡拉南部，海岸开发相对较少，不过在铁路线建成后，长长的沙滩上继续建起了一些小型度假胜地。这里的城镇**瓦斯托**和海边度假胜地**瓦斯托海滨**是非常有吸引力的假日目的地，而**泰尔莫利**则是前往特雷米蒂群岛的最佳出发点。

瓦斯托（Vasto）

瓦斯托位于佩斯卡拉东南 75 千米，靠近与莫利塞接壤的边界；它是一座幽雅的老城，建造在罗马城镇 Histonium 原址上，可以俯瞰度假胜地**瓦斯托海滨**（Marina di Vasto）。沿宽阔的海岸**沙滩**分布着大量露营地和一些价格合理的酒店——中心区域林立着棕榈树和沙滩小屋，比北方更加狂野，岩石更多（不断缩小的免费沙滩区域位于其中心），配有部分设备，比如四处安装的 trabocchi。这些是希斯罗宾逊式起重机状木横梁和网组成的精巧装置，带有一套复杂的配重系统，用于兜捞鱼群。

瓦斯托四处都是沙滩，如果你想在这里待上一天时间，应该从海滨的火车站搭乘巴士前往**上城区**，这里的屋顶和钟楼都矗立在棕榈植物和橄榄树上空。城镇中心是**罗塞蒂广场**（Piazza Rossetti），其主要建筑是规模宏大的 **Caldoresco 城堡**。

阿瓦洛斯宫（Palazzo d'Avalos）

Piazza Pudente・6 月中旬至 8 月每天 10:30~12:30、18:00~午夜；9 月每天 10:30~12:30、18:00~22:00；1 月至 6 月中旬，10 月至 12 月中旬 周六、周日 10:30~12:30、16:00~19:00；12 月中下旬 每天 10:30~12:30、16:00~19:00・博物馆和花园 €5，仅花园€1.5

文艺复兴式**阿瓦洛斯宫**矗立在露天市场旁边，靠近小巧的大教堂，它带有一座迷人的那不勒斯风格花园，这是一座种满橘子树、建有立柱、可欣赏美丽海景的庭院。宫殿曾经是诗人及米开朗琪罗的挚友，维多利亚・科隆纳的家园，她因为在丈夫逝世后创作的忧郁的十四行诗而闻名。现在这幢建筑内创立了城镇**博物馆**，收藏有少量文物和漂亮的老式服饰，以及

右页图从上至下依次为：斯坎诺（见 p.664）；阿布鲁佐国家公园（见 p.665）>





部分帕利齐兄弟创作的油画。

圣彼得大教堂的大门（San Pietro）

在阿瓦洛斯宫旁边，从**人民广场**（Piazza del Popolo）边欣赏风景边漫步便可以抵达瓦斯托最令人难忘的景点，**圣彼得大教堂的大门**，周围被罗马式弯曲小道环绕，相对独立地矗立在天空、海洋和树林背景之中。教堂其余部分已于1956年在一次山崩中被损毁。

抵达和旅游信息　　瓦斯托

乘火车　火车从佩斯卡拉（每天18列，40分钟~1小时）和泰尔莫利（每天16列，10~20分钟）出发抵达这里。巴士从滨海区火车站开往上城区（4路或者1路前往码头和瓦斯托中心；约每30分钟1班，周日每小时1班，夏季班次更多；10分钟；€1.5）。

乘巴士　巴士站位于城镇外，靠近公墓；巴士4路可从这里抵达城镇中心。

目的地　基耶蒂（周一至周六每天9班，1小时30分钟）；拉奎拉（每天1班，3小时）；佩斯卡拉（周一至周六每天3班，1小时20分钟）；罗马（每天5班，3小时20分钟）。

旅游局　位于Piazza del Popolo 18（6月至8月周一至周六 9:00~13:00、16:00~19:00；9月周一至周六 9:00~13:00；10月至次年5月周一至周五 9:00~13:00，周二、周四、周五 15:00~18:00；☎0873 367 312 Ⓦabruzzoturismo.it）。

住宿和餐饮

瓦斯托海滨的大部分活动都沿海滩分布，并进一步延伸至圣萨尔沃（San Salvo）南部，分布着无数的酒店、比萨饼店、小酒馆。请注意，7月和8月酒店将坚持要求你选择半膳宿。

Da Ferri Località Punta Penna ☎0873 310 320 如果你开车前来，一定要选择在瓦斯托北面7千米旧港口上方的餐馆用餐，在这里你可以品尝到附近trabocchi捕捞的新鲜鱼类；它的brodetto di pesce（鱼排）非常闻名。一顿完整正餐每人约€35。周二至周六 12:45~14:30、19:50~21:30，周日 12:45~14:30

Il Pioppeto SS16 Sud 551 ☎0873 801 466 Ⓦilpioppeto.it 沿海岸分布有大量露营地，大部分位于前往福贾的SS16公路旁边，这片露营地正好位于海滩上，种有成荫的松树。5月中旬~9月中旬。帐篷 €27.30

Locanda dei Baroni Via San Francesco d'Assisi 68–70 ☎0873 370 737 Ⓦlocandadeibaroni.it 这家民宿距中世纪宫殿中心的老城镇仅5分钟路程，提供明亮的客房，带有四柱床和古董家具以及现代、无可挑剔的浴室。其砖石拱形餐馆还提供物美价廉的当地菜肴。€110

泰尔莫利（Termoli）

距瓦斯托仅6千米，**莫利塞海岸**的延伸地带相比阿布鲁佐开发相对较少。泰尔莫利是唯一一座真正小镇，也是一座渔港和低调的度假胜地，非常适合度假休闲。这片海滩较长，沙滩较多，老城镇周围被一座城堡守护着，由一群色调柔和的房屋构成。它还是前往特雷米蒂群岛（见p.745）的出发点，距内陆城镇**波尔托坎诺内**和**乌鲁里**非常近。

维沃城堡（Castello Svevo）

1247年，弗雷德里克二世在海滩上建造了这座突兀的**维沃城堡**，并且在这座小型老城中作威作福。城堡外往下直至海岸的景色非常优美；在它旁边，道路沿着老城墙环绕着海角。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 7:45~11:50、16:30~19:30・免费

这座老城的焦点是**大教堂**，最著名的是其罗马式正立面，采用一系列拱廊和窗户进行装饰，这种建筑特色由弗雷德里克二世雇用的受诺曼底人影响的建筑师引入。内部供奉的是泰尔莫利守护神弗雷德里克二世的遗骸，他最著名的事迹是从圣保罗接收到的信件，为他提供了如何改造希腊的建议。由于Termolese十字军将他的遗骸从君士坦丁堡带回来作为纪念，因此这位守护神最终在此长眠。Termolese十字军将他的遗骸隐藏起来，他们担心如果土耳其人成功渗透这座城市，他们会攻占城镇后毁坏圣徒的遗骸。实际上这位圣徒的遗骸被隐藏很好，甚至直到1945年人们在针对轰炸破坏的修复工程中才发掘出来（教堂看守人将向你展示遗骸）。

抵达和旅游信息

泰尔莫利

乘火车 火车站位于新城镇，距城堡和老城镇起点仅5分钟步行路程。

目的地 坎波巴索（每天8列，1小时35分钟~1小时50分钟）；福贾（每天18列，40分钟~1小时）；佩斯卡拉（每天20列，50分钟~1小时20分钟）；瓦斯托（每天14列，15分钟）。

乘巴士 长途巴士停靠在Martiri della Resistenza街，距泰尔莫利城镇中心1千米路程。当地巴士服务可以连接巴士站和港口及城镇历史中心。

目的地 安科纳（周一至周六每天1班，3小时10分钟）；坎波巴索（每30分钟~1小时1班，1小时10分钟）；福贾（每天5班，2小时5分钟）；伊塞尔尼亚（每天4班，1小时45分钟~2小时5分钟）；那不勒斯（每天3班，3小时10分钟）；佩斯卡拉（每天4班，1小时20分钟）；波尔托坎诺内（每天10班，20分钟）；罗马（每天3班，4小时15分钟）；乌鲁里（每天2班，40分钟）；瓦斯托（每天2班，1小时5分钟）。

乘渡轮 前往特雷米蒂群岛有多班次渡轮（夏季每天1~3班渡轮和水翼船，冬季每天1班渡轮；50分钟~1小时）。

旅游问讯 旅游局（Piazza M.Bega 42；7月、8月周一、周三8:00~14:00、15:00~18:00，周二、周四、周五8:00~14:00、16:00~18:00，周六9:00~13:00；9月至次年6月周一、周三8:00~14:00、15:00~18:00，周二、周四、周五8:00~14:00 ☎0875 703 913）靠近火车站。夏季，老城镇和莫利塞主游客问讯点的报摊将促销当地手工艺品。

住宿和餐饮

Locanda Alfieri Via Duomo 39 ☎0875 708 112 Ⓦlocandalfieri.com 这家民宿提供环绕在历史城区周围的客房。舒适的客房带有阳台和可爱的海景，更现代化的客房拥有淋浴，提供舒适的光谱疗法照明。€105

Residenza Sveva Piazza del Duomo 11 ☎0875 706 803 Ⓦresidenzasveva.com 这家自称“分散式酒店”的酒店提供位于城镇周围的独立客房，和中央结构不同，所有客房都共用相同的活泼装饰品，带有闪闪发光的瓷砖地板，让人感觉非常宽敞。你可以在阳光明媚的露台上品尝简单早餐。房费包含进入酒店私人海滩的入场票。€129

Ristorante Svevia Via Giudicato Vecchio 24 ☎0875 550 284 Ⓦsvevia.it 泰尔莫利有许多比萨饼店，但是如果你想品尝更多精美菜肴，这家漂亮、砖石拱形、低亮度、氛围浪漫的餐馆将是你的首选。菜单可能包含当地牡蛎、蛤蜊意大利扁面和花椰菜配鳕鱼以及甜辣酱；一份五道菜的美味套餐约€40。周二至周日12:30~14:30、20:00~22:30

★ **Trattoria L'Opera** Via Adriatica 32 ☎0875 704 547 这家餐馆位于主街Nazionale大道旁边，提供传统莫利塞菜肴和古怪的创新菜肴。从开胃菜到甜品，每一道菜肴都由在莫利塞出生的大厨精心烹饪，食材的新鲜程度和质量也超赞。建议品尝家庭自制海鲜配直管通心粉（€10）。周二至周日中午~14:30、19:30~23:00

Villaggio Azzurra 距城镇5千米，SS16公路沿线 ☎0875 52 404 Ⓦvillaggioazzurra.it 这家海边露营地带有酒吧、餐馆、迷你超市和免费海滩。旺季时，城镇中心每小时都有巴士抵达这里。6月~9月开放。帐篷€24，公寓€120

12

莫利塞内陆（Inland Molise）

莫利塞大部分地区似乎正在努力摆脱过去的面貌，城镇和村庄饱受经济不景气或莽撞的现代化开发困扰。岛屿地区几乎没有开发，现代化景点相对较少，但是未损坏的乡村，真

阿尔巴尼亚村庄的马车赛

从泰尔莫利乘巴士可抵达往南12千米的孤立村庄**波尔托坎诺内**（Portocannone），以及继续往南15千米的**乌鲁里**（Ururi）。这些村庄非常偏僻，在他们祖先从阿尔巴尼亚移民到此600年后，当地人坚持讲一种外人难以理解的阿尔巴尼亚—意大利方言。村庄在年度carressi（马车赛）期间将迎来大量游客。波尔托坎诺内的马车赛在圣灵降临节后的周一举行，而乌鲁里的马车赛在5月开始时举行。Carresse是一场横穿村庄街道、坐在角斗士风格马车中举行的激烈比赛，这些马车由公牛拉着，并且男人们在马背上推动马车。这是一项残忍的运动：马匹在比赛前被喂食啤酒进行刺激；尽管骑手应该仅推动马车背部，但是他们经常毫不介意地抽打公牛的侧背，而且人们已经事先电击公牛让它们保持兴奋。赛事本身非常令人恐惧，但是公牛、马车在疯狂的人群中飞驰穿过都非常令人难忘；现在人群已经使用铁丝栅栏进行保护，不过受伤经常不可避免。Comuni（☎0874 830 130 Ⓦcomune.ururi.cb.it 和 ☎0875 599 320 Ⓦcomune.portocannone.cb.it）提供相关信息。

实、无游客的意大利生活本身就是有魅力的景点。从莫利塞至内陆地区，**坎波巴索**和**伊塞尔尼亚**的外观并没有为它们赢得加分，但是它们的确为莫利塞赢得了独特的魅力；从前一座城镇还可以达到备受瞩目的 Saepinum 遗迹。

坎波巴索（Cpobasso）

坎波巴索是莫利塞的区域首府，一座现代化城镇，最著名的景点是**桑尼蒂科博物馆**（Museo Sannitico）（Via Chiarizia 12；每天 9:00~13:30、14:00~17:30；免费），收藏了许多雕像和当地发掘的考古发现，最引人注目的是伦巴族人坟墓中的文物，里面埋葬了一位战士和他的战马。古老的**上城区**的陡峭小巷可以通往两座罗马式教堂——**桑巴特鲁姆教堂**（San Bartolomeo），它的主大门上雕刻有许多怪异、扭曲的人物，以及**圣乔治奥教堂**（San Ciorgio），它的入口展示有鲜花环绕的龙雕像。山顶上有一座修道院和一座 16 世纪**城堡**（周二至周日 9:30~12:30、15:30~18:30；免费），还可以欣赏下方市郊和城镇历史中心（borgo antico）的全景。

如果你刚好在复活节后在这里停留 6 天左右，一定不能错过壮观的 Corpus Domini Sagra dei Misteri **游行**，市民都打扮成圣徒、天使和恶魔，通过一些神奇的发明和支撑装置，看起来像是浮在半空中，和游行队伍一起穿过街道。

抵达和旅游信息 坎波巴索

乘巴士 坎波巴索是最容易乘巴士抵达的城镇。

目的地 安科纳（周一至周六每天 1 班，4 小时 10 分钟）；福贾（周一至周六每天 2 班，1 小时 40 分钟）；伊塞尔尼亚（每天 21 班，45 分钟 ~2 小时 20 分钟）；那不勒斯（周一至周六每天 4 班，2 小时 45 分钟）；佩斯卡拉（每天 5 班，2 小时 40 分钟）；泰尔莫利（每 30 分钟 ~1 小时 1 班，1 小时 10 分钟 ~1 小时 45 分钟）。

乘火车 火车站位于城镇中心。

目的地 伊塞尔尼亚（每天 10 列，50 分钟 ~1 小时 5 分钟）；那不勒斯（每天 5 列，2 小时 50 分钟 ~3 小时 10 分钟）；罗马（每天 4 列，2 小时 45 分钟 ~3 小时）；泰尔莫利（每天 7 列，1 小时 35 分钟 ~2 小时）。

旅游局 位于 Piazza della Vittoria 14（周一、周三 8:00~14:00、15:00~18:00，周二、周五 8:00~14:00；☎ 0874 415 662）。

12

餐饮

La Grotta Da Concetta Via Larino 7 ☎ 0874 311 378 自己在柜台说明点一份不超过€20 的家庭自制正餐，含茄汁肉丸和葫芦（provola）奶酪配煎茄子和樱桃番茄。这里不提供套餐，如果你幸运，可以品尝到家庭自制的意大利蒜味腊肠。周一至周五 13:00~15:00、20:00~22:00

Saepinum

遗址开放需有授权；博物馆：周二 ~ 周日：4 月至 10 月 9:30~18:30，11 月至次年 3 月 9:00~17:30 • 免费；博物馆 €2 • 从坎波巴索搭乘巴士停靠阿尔蒂利亚（Altilia）遗址外的车站（周一至周六每天 3 班，35 分钟），或者停靠塞皮诺（周一至周六每天 6 班 ⓦ lariverabus.it）的车站，并且步行剩下 3 千米路程抵达 Saepinum；自驾车沿路标前往塞皮诺

Saepinum 是一座位于南方的荒废**罗马城镇**，也是莫利塞最有趣的景点。它被苍翠繁茂的平原以及马泰塞（Matese）山脉的山麓丘陵围绕，是意大利省级罗马城镇的最佳代表。

Saepinum 保存如此完好的原因是它从来就不是重要的城市：这里几乎没有发生过任何大事，在罗马帝国衰落后，它继续处于沉寂的死水状态——直至 19 世纪被萨拉森人劫掠。

数个世纪以来，当地居民仅仅增建了几座农场和村舍，建造了几座奇特的罗马石柱，最后他们搬到了相对较为安全的山顶地区，即现在的塞皮诺（Sepino）。部分居民搬回原居住地，并且在 Saepinum 外围重新修建了农场和村舍，增添了这个地区的吸引力。他们的羊群在古老的陵墓周围吃草，鸡鸭在墙壁周围漫步，唯一能听到的是母牛颈铃的叮当声。

当你乘巴士或者自驾车抵达时，你将分别从**特雷维齐亚门**（Porta Terravecchia）或者**特马洛门**（Porta Tmaro）进入 Saepinum，这是城镇四座大门中的两座。城镇区域被铺砌有原始石头的南—北向主街 Cardo Maximus 一分为二，由东—西向主街 decumanus maximus 横穿而过，这里曾经是公共建筑和贸易区域的中心。

在左边，青草从**古罗马广场**人行道裂缝中往上生长，现在被当地儿童当作足球场，周边是各种市政建筑的地基：户外集会场（大会堂）、元老院（参议院议厅）、神殿、浴场和中心区域雕有狮鹫浮雕的喷泉 Casa Impluvio Sannitico 位于古罗马广场旁边，东西大街左边，有用于收集雨水的大桶。

离开东西大街，在十字路口对面是保存完好、曾经作为主法院的**长方形基督教堂**。在它旁边是城镇最有趣的部分——八角形的食品市场（集市）、小型石头铺砌摊位和中心雨水收集盆，许多幢前部分是作坊、后部分是小型生活区的房屋。

食品市场往下可通往保存最完好的城门，**波亚诺门**（Porta Boiano），城门周围环绕着柱形塔楼，上面雕刻有展示两名野蛮人和带镣铐犯人的浮雕。这里还有一家小型**博物馆**，收藏发掘的文物和艺术品。

伊塞尔尼亚（Isernia）

尽管自身并不迷人，但内陆地区的**伊塞尔尼亚**是探索莫利塞其他地区的最佳起点，和罗马及那不勒斯的火车交通非常发达。第一批定居者可追溯到萨谟奈人，不过古老的伊塞尔尼亚只有少部分幸存至今。地震和战争严重破坏了它的历史遗迹；城镇中心大部分在 1943 年 9 月 10 日的轰炸中被毁坏，这里建有一座 4000 名丧生人员的纪念碑——一尊深陷断裂瓷砖、石砖和排水沟中痛苦的裸体，它也是九月十日广场（Piazza X Settembre）上最著名的杰作。此外，城市重建了它的商业中心，因此它现在比较繁忙和熙攘。

伊塞尔尼亚最具讽刺意味的纪念建筑是九月十日广场上的**兄弟喷泉**（Fontana Fraterna），一座 13 世纪由 Rpini 家族使用罗马古墓中的大理石建造的罗马式喷泉。

城市主要有吸引力的景点是被称为 La Pineta 的史前遗址（仅向预约游客开放：周二至周日 9:00~19:00；免费 ☎0865 410 500），距城镇中心仅 1.5 千米步行距离，或者从车站搭乘 3 路巴士。1978 年，道路建筑工人发掘了至少有 70 万年之久的旧石器时代定居者的足迹——这是欧洲目前发现的最古老的人类生命迹象。

圣玛利亚修女国家博物馆（Museo Nazionale Santa Maria delle Monache）（Corso Marcell 48；周一至周五 8:30~19:30，周六 8:30~13:00；€2）坐落在伊塞尔尼亚南部的医院附近（从车站搭乘 2 路巴士），主要展示 La Pineta 的考古发现。和误导性宣传相反，这里没有发现任何人类遗迹，仅仅是将武器、陷阱、曾经用作体绘的颜料痕迹和动物骨骼展示在村庄沼泽地上搭建的稳固平台上。

抵达和旅游信息

伊塞尔尼亚

乘火车 火车站位于 Repubblica 广场。
目的地 坎波巴索（每天 11 列，55 分钟~1 小时 15 分钟）；那不勒斯（每天 4 列，1 小时 50 分钟）；罗马（每天 4 列，1 小时 55 分钟~2 小时 15 分钟）。
乘巴士 本地和长途巴士，包括前往罗马和那不勒斯的巴士，从 Repubblica 广场外的火车站出发。
目的地坎波巴索（每天 22 班，45 分钟~1 小时 20 分钟）；那不勒斯（每天 9 班，1 小时 45 分钟）；佩斯卡拉（周一至周六每天 3 班，2 小时 10 分钟）；罗马（每天 8 班，2 小时 25 分钟）；泰尔莫利（每天 13 班，1 小时 25 分钟~1 小时 55 分钟）。
旅游局 位于 ia Farinacci 9（周一至周六 8:00~14:00 ☎086 53 992）。

住宿和餐饮

★ **Antica Dimora 191** Corso Marcelli 191 ☎0865 410 547 ⓦanticadimora191.com 如果你需要在这里停留，建议前往这家宝石般的所在，它位于伊塞尔尼亚老城中心的历史宫殿内。客房装饰有丰富的油画、古董及天花板壁画，非常有特色，主人友好且乐于助人。你可以在楼下酒吧享用早餐。€70

Osteria del Paradiso Via Occidentale 2 ☎0865 414 847 这家老式小饭馆位于大教堂附近，在这里你可以品尝美味、廉价的当地食物，比如意大利面豆汤（一种意大利面和豆类制成的浓汤）或者烘烤的 scorza 奶酪。花费不到€ 20 就可以品尝一顿美味大餐。每天 12:30~14:30、19:30~23:00；周日晚餐时间不营业





坎帕尼亚区



帕埃斯图姆遗址

13

坎帕尼亚区 Campania

坎帕尼亚大区紧邻拉齐奥大区的南部，见证了意大利南部与梅索兹阿诺的真正起源。这里同样属于南意大利，自然而然地，大多数意大利人认为从罗马或是他们的家到这一区中的多数旅游名胜地是很便捷的——比如罗马遗址、壮观的海岸线、小型岛屿等。这片区域一直深受人们欢迎，最开始罗马人将之取名为 campania felix，意为“欢乐之岛”（为了与稍显单调的坎帕尼亚北部区分），并在此定居——他们住在从那不勒斯港湾上一路延伸的别墅群与宫殿式的房子中。之后，当那不勒斯成了北方人（主要是贵族子女）欧洲游学旅行的最后一站，这片港湾不再显得虚无缥缈和不可企及，而那些热情浪漫的罗马人所留下的印迹则为这里增添了更加迷人的魅力，吸引着五湖四海的游人。

那不勒斯是这片地区的绝对焦点，作为坎帕尼亚区各个领域的绝对领导与中枢，这个城市充满魅力。如今，从首都乘坐最快的列车到达那不勒斯只需要一个多小时——所以在坎帕尼亚，你没有理由错过这个城市——虽然，倘若你想完全了解那不勒斯，不花个三四天是不行的。同样，**那不勒斯湾**也足够勾起你的浓厚兴趣来在此度过美妙的一周：这里有半小时路程就能到达的**庞贝**古城与**赫库兰尼姆**古城遗址——它们是意大利境内权威公认的保存最好、最真实的罗马遗址；在城市的西北边有令人惊叹的**坎皮佛莱格瑞**火山群；当然，这里还有一些迷人的岛屿——**卡普里岛、伊斯基亚岛、普罗奇达岛**。卡普里岛挤满了慕名而来的旅游者，风景绚丽——倘若你到达这片地区却错过了卡普里岛，那绝对是因为面积更大、更吸引游客的伊斯基亚岛，它的活泼灵动的气息将不会愧对你在此消磨一整个假期的决定。

坎帕尼亚的内陆在相比之下，显得有些晦涩无名，尽管如此，其**卡塞塔**宏伟的宫殿与皇宫花园仍然值得你参观游览。而在古罗马人去往布林迪西的古道上坐落的“驿站”城区**贝尔文托**，则有着不同于其他沿海地区的特殊风貌。**那不勒斯南部**也有着别样的情趣：**索伦托**在那不勒斯湾的东南角上，处于港湾的尾部，是旅游团的主要目的地，它将成为你游览过的城镇中最愉快美好的回忆；还有**阿马尔菲海岸**，它横亘于半岛之上，几乎是欧洲最引人注目的绵延海岸，这里充满着欢声笑语，景色诱人、独一无二，只有真正亲历才能体会到波西塔

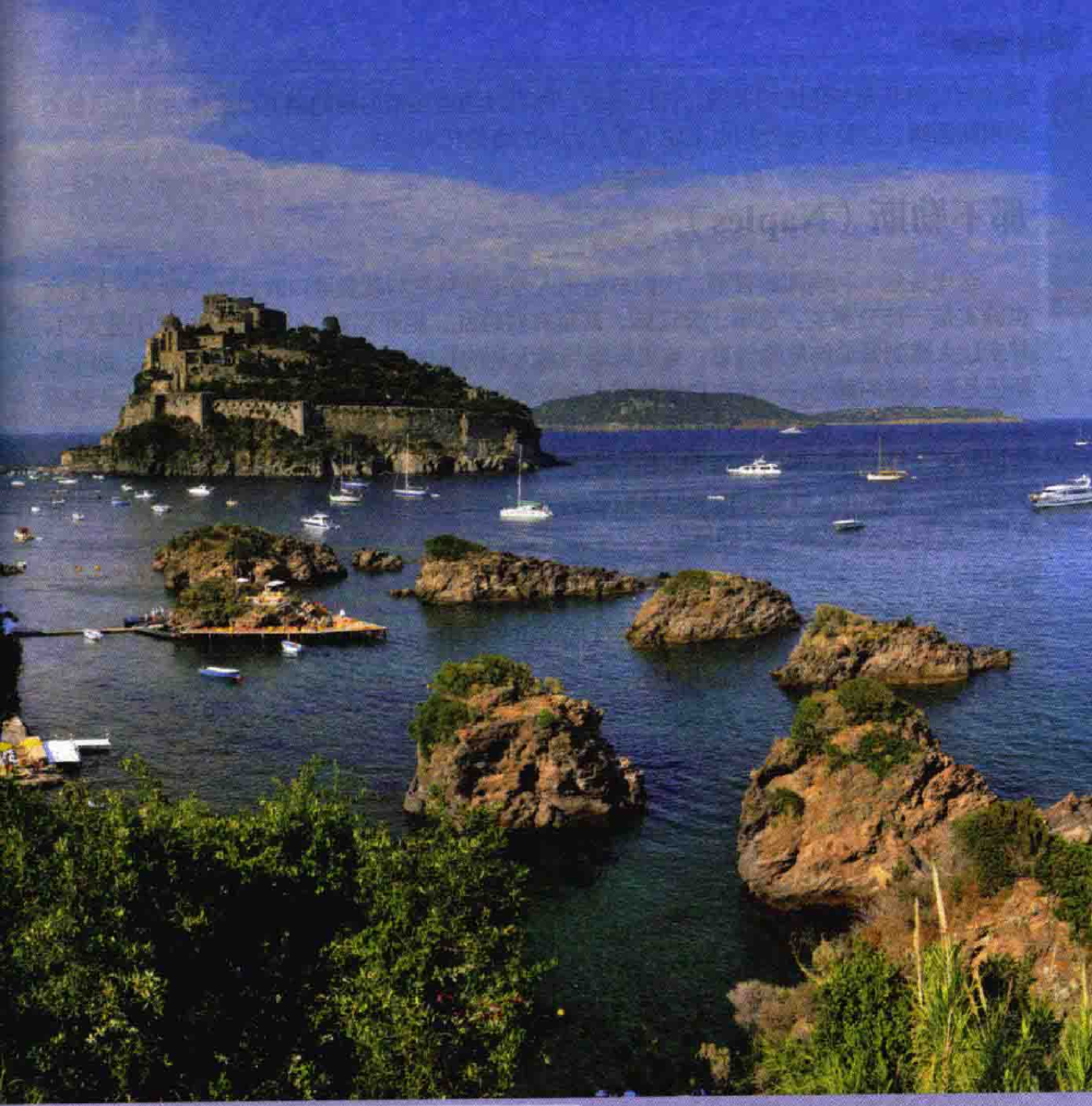
当地美食

那不勒斯的美食几乎可以代表整个坎帕尼亚大区的风味。这里是**比萨真正的故乡**——从燃烧木头的灼热烤箱中快速烘焙出来，淋上鲜榨橄榄油的比萨，就像那些美妙的**街边小吃**，在许多被称为 friggitorie 的小酒吧中出售——你还可以尝试其他美味佳肴，例如炸比萨（pizzette 或 panzarotti）、美味的炸土豆球（crocchè）、炸饭团（arancini）和西葫芦花面糊（fiorilli）。

那不勒斯也是意大利面与西红柿酱的家乡——以新鲜番茄与罗勒叶为主要食材，并点缀着少量洋葱。在意大利面酱中茄子与西葫芦花总是不可或缺，就像与西红柿相伴的马苏里拉奶酪（那不勒斯东北部正是马苏里拉奶酪的家乡），还有不可错过的汤团（材料为面粉或土豆）。沿岸的**海鲜**菜肴也十分美味：由洋葱与油配上蛤蜊而成的蛤蜊意大利面（spaghetti alle vongole）；以蚌为主材的河蚌汤（zuppa di cozze），搭配着胡椒酱与烤面包片；新鲜的鱿鱼与章鱼更是无处不在。

这里有着数不胜数的美味甜点：绝对不能错过的是千层酥（sfogliatella）——酥松薄脆的三角形蛋糕，夹心的是 ricotta 乳清干酪与蜜饯果皮，还有香味撩人的复活节蛋糕叫 pastiera，由 ricotta 乳清干酪与松软的小麦面粉制作而成。再往南边，奇伦托的沼泽平原盛产滋味鲜美的草莓、朝鲜蓟与马苏里拉奶酪——这里出产的大部分马苏里拉奶酪都由纯净的水牛牛奶做成，不掺杂任何奶牛牛奶。

维苏威火山的斜坡是意大利境内最古老的**葡萄酒产区**，但这个地区在葡萄酒业中并未获得很高的声誉。如果你想品尝坎帕尼亚的白葡萄酒，极佳的选择是 Greco di Tufo、Fiano di Avellino 和 Falanghina——都是由新鲜果实酿造而成。伊斯基亚岛也出产优秀的白葡萄酒，尤其是颇负盛名的 Biancolella，还有来自维苏威山坡的 Lacryma Christi——它出产品类广泛的白葡萄酒和红葡萄酒，并且它从被多年视为廉价红酒的评论中挣脱而出，现已重生为坎帕尼亚引以为豪的高端酒庄。在纯红葡萄酒中，有一款不同寻常而又相当美味的 Gragnano——这是一款起泡红酒，稍微冰镇后风味最佳，还有 Taurasi——这几乎是坎帕尼亚最尊贵的酒，由本地的艾格尼科（Aglianico）葡萄酿造。



伊斯基亚岛阿拉贡城堡

旅游重点

❶ **历史城区，那不勒斯**　依旧按照古希腊与古罗马的旧城规划，那不勒斯古城中心无论是地上还是地下都是独一无二的。见 p.682

❷ **考古博物馆**　一座十分宏伟的博物馆，陈列着古希腊的无上财宝与古罗马的珍贵文物。见 p.692

❸ **赫库兰尼姆古城与庞贝古城**　这两片遗址保留了古罗马人日常生活与雕塑艺术独特的瞬间。见 p.704 与 p.707

❹ **卡普里岛**　岛屿中的宝石，有着令人惊艳的景色与值得体验的攀岩运动。见 p.713

❺ **伊斯基亚岛**　面积比卡普里岛大，且同样吸引着源源不断的游客，拥有难以抵挡的诱惑。见 p.718

这些旅游重点在 p.682 的地图上都已标注

诺和阿马尔菲无与伦比的美丽。再往南边，你可以通过热情的**赛勒诺**港口去往古希腊风景点**帕埃斯图姆**，以及不远处相对来说不那么拥挤的**奇伦托**海岸线。

那不勒斯（Naples）

这里是意大利南部的首都，人们总是先入为主地将它与载货港口联系在一起——不过这也确实是一部分事实。这里十分辽阔，甚至有些脏乱，犯罪猖獗；这里杂乱却又十分大气，并未让人感到紧迫的危险气息；这里无疑与意大利的其他地方是不同的。尽管如此，那不勒斯还是有独特的魅力——初次造访的游人会发现，它让噪声与杂乱变得不是那么让人无法忍受，甚至使人心旷神怡。它并未吸引来人山人海的游客，却为所有到访者带来旅游指南中未曾记载的独特感受。那不勒斯依旧是一座宏伟美丽的城市——各式各样的纪念广场、各种类型的世界级博物馆、收藏了很多巴洛克艺术结晶与被历史包裹着边边角角的小型教堂，还有无数意大利人公认的最美味的佳肴。

简史

早在公元前 9 世纪，这里曾有过原住地**帕尔忒诺珀**，之后在公元前 750 年又被希腊殖民



当地美食 p.680
坎帕尼亚 Artecard 卡 p.687
圣真纳罗的奇迹 p.687
Uniconapoli 票 p.697
交通指南 p.698
那不勒斯足球 p.702
走进赫库兰尼姆 p.706
群山小览 p.707
公元 79 年 8 月 24 日：庞贝陨落之日 p.708
岛屿之旅 p.713
拉韦洛艺术节 p.729

者占领，并被命名为尼亚波利。它在罗马末期与希腊时期十分繁荣，并一直保持独立直到 1139 年**诺曼人**入侵。之后这座城市经历着将近 300 年的改朝换代，1422 年阿方索一世在这里成立了**西班牙**归属联系点——往后又是另一个 300 年。

在西班牙王室继承战争落下帷幕后，1734 年，**波旁的查尔斯**国王向奥地利人短暂割让了那不勒斯——而不是使之被完全占领。查尔斯国王是一位道德高尚、英勇明智的君主，但他荒淫无度的儿子费迪南德却将那不勒斯带入了一段破败不堪的时期，甚至使那不勒斯无法加入法兰西共和国。他们曾建立过"帕尔忒诺珀共和国"，但这只有昙花一现，然后不列颠帝国重新设立了傀儡的波旁君主，并对叛军实施了狠毒的报复。而这些报复的始作俑者，则是刚从尼罗河战役的胜利中走下来的海军上将纳尔逊。在按照波旁王朝沿袭下来的宪法的统治下，那不勒斯成为欧洲第二大城市，以及贵族子女**游学旅行**的必修目的地。除此之外，那不勒斯渐渐变成了一座终日荒淫的性开放城池——尽管这并未给它带来多少好处；而这样的现状（尤其是在城中梅毒盛行的时期），为一句谚语："见过那不勒斯死也瞑目"带来了别样的含义。

最近，那不勒斯及其周边地区接受了大部分意大利政府倾予意大利南部的建设与资金。然而这个地区真正的权力依旧被黑手党组织卡莫拉握在手中，这导致了那不勒斯人的平均生活水平并没有得到真正提高：失业率居高不下，大量人口将仍住在典型的那不勒斯式房屋中——在超负荷的情况下既没有房源也没有灯光。1993~2000 年的那不勒斯市长、现今坎帕尼亚大区区长**安东尼奥 · 巴索里诺**，在任期内积极地建设、改进着那不勒斯——修缮了众多曾被忽视多年的教堂、博物馆、宫殿，并将它们面对市民与游人免费开放。这里也曾有过一次本地电影人、作词者以及画家们联袂献上的现代**艺术**展览，就在两座新建的大型画廊内举办，轰动一时。然而，卡莫拉仍然在那不勒斯投射着无法忽视的阴影，就像罗贝托 · 萨维亚诺最畅销的的那本书以及由此改编、众所周知的那部电影——《罪恶之都》所呈现的那样。

历史城区（Centro Storico）

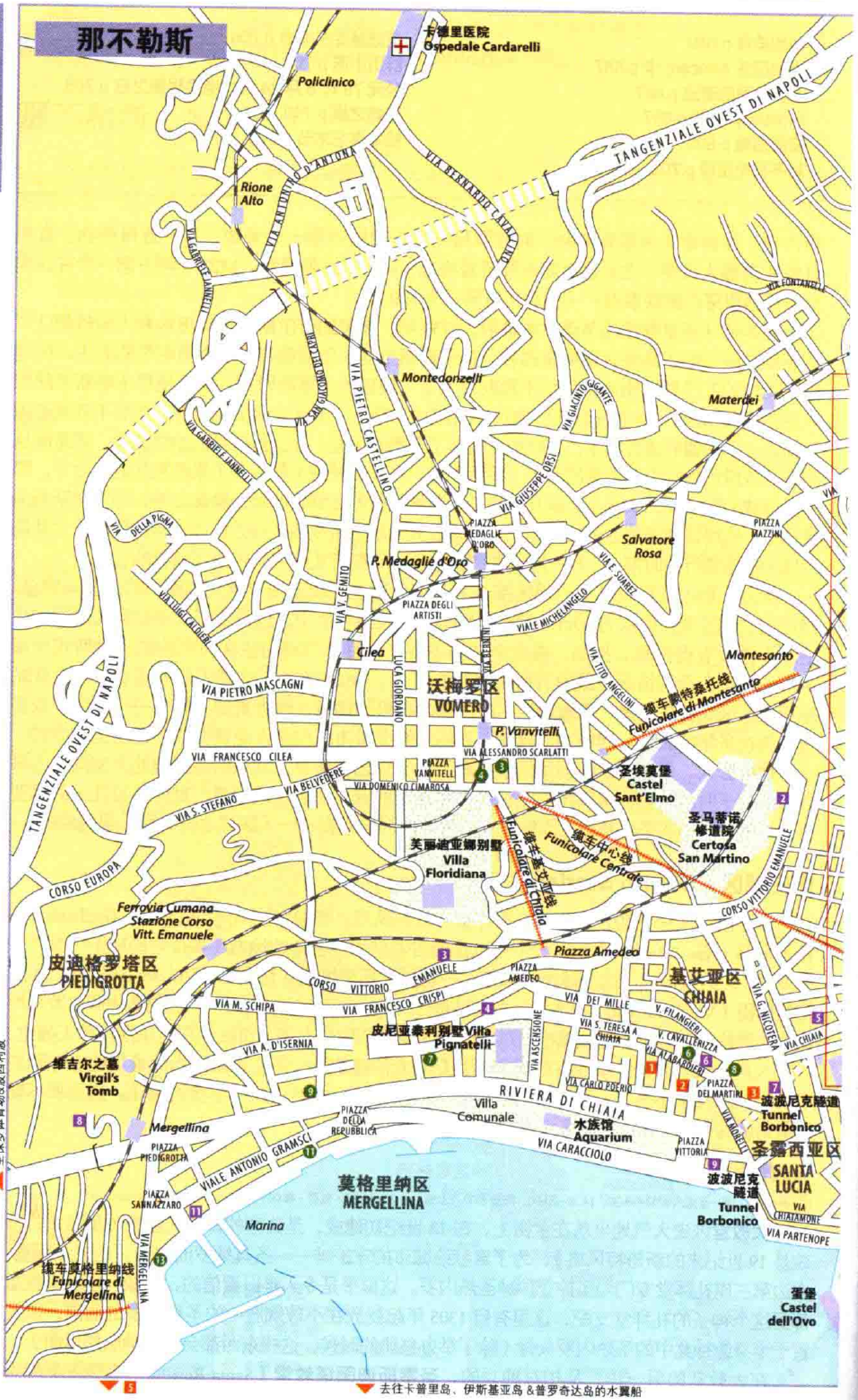
那不勒斯面积辽阔，它的中心有许多不同的风光。在加尔波第广场（Piazza Garibaldi）和托莱多路（Via Toledo）之间有一个可以连通古罗马那不勒斯的地方（如今它的地下仍有许多未发掘），这里构成了这个城市的旧部——也就是**历史城区：法庭街**（Via dei Tribunali）和**圣伯拉修街**（Via San Biagio dei Librai，后来被称作"Spaccanapoli"）这两条大道仍然依照古罗马的道路轨迹修建。这里算是城镇中最热闹、最多姿多彩的地方了，市民们在这里摆设露天摊位，人们大声呼喊叫卖。狭窄拥挤的道路两旁是高耸的建筑物，密密麻麻地点缀着居住者晾晒的衣物；这里几乎不透光，和城市其他地方大同小异——当然这里并不接近海洋。这是那不勒斯最奇妙的景观，来此的游客无论如何都不可错过。

大教堂（Duomo）

Duomo 147 · 周一至周六 8:00~13:30、14:30~20:00，周日 8:00~13:30、16:30~19:30 · 免费 · ☎ 081 449 097 · 🌐 duomodinapoli.it

大教堂恢宏大气地坐落在主街上，在 13 世纪初建成，是典型的哥特式建筑（虽然它的外貌是 19 世纪末的新哥特风格），为了奉献给城市的守护神——圣真纳罗而建造。走进大教堂，右边第三座礼拜堂专门为保护守护神圣热内罗。这似乎是令人难以置信的，好像几乎整个教堂都受这个神圣的礼拜堂支配，这里有自 1305 年起就放在小玻璃瓶中的圣热内罗的血液，以及置于半身像神龛中的圣热内罗头骨（除了举办祭典的时候，这些东西都会放在神坛的后面）。

在大教堂的另一边，是相对独立的，**圣雷斯迪图塔教堂**（Santa Restitute）（周一至周六


那不勒斯
卡德里医院
Ospedale Cardarelli
Policlinico
Rione Alto
Montedonzelli
Materdei
Salvatore Rosa
P. Medaglie d'Oro
Cilea
沃梅罗区
VÓMERO
P. Vanvitelli
Montesanto
缆车蒙特桑托线
Funicolare di Montesanto
圣埃莫堡
Castel Sant'Elmo
圣马蒂诺修道院
Certosa San Martino
美丽迪亚娜别墅
Villa Floridiana
缆车中心线
Funicolare Centrale
缆车基艾亚线
Funicolare di Chiaia
Piazza Amedeo
Ferrovia Cumana Stazione Corso Vitt. Emanuele
皮迪格罗塔区
PIEDIGROTTA
基艾亚区
CHIAIA
皮尼亚泰利别墅 Villa Pignatelli
维吉尔之墓
Virgil's Tomb
Mergellina
Villa Comunale
水族馆
Aquarium
波波尼克隧道
Tunnel Borbonico
圣露西亚区
SANTA LUCIA
莫格里纳区
MERGELLINA
Marina
缆车莫格里纳线
Funicolare di Mergellina
蛋堡
Castel dell'Ovo
TANGENZIALE OVEST DI NAPOLI
VIA ANTONINO D'ANTONA
VIA BERNARDO CAVALLINO
VIA GABRIELE JANNELLI
VIA SAN GIACOMO DEI CAPRI
VIA PIETRO CASTELLINO
VIA GIACINTO GIGANTE
VIA GIUSEPPE ORSI
VIA FONTANELLE
VIA DELLA PIGNA
VIA LUIGI CALDIERI
VIA V. GEMITO
PIAZZA MEDAGLIE D'ORO
PIAZZA DEGLI ARTISTI
VIA E. SUAREZ
VIALE MICHELANGELO
VIA BERNINI
LUCA GIORDANO
VIA TITO ANGELINI
PIAZZA MAZZINI
VIA PIETRO MASCAGNI
VIA FRANCESCO CILEA
VIA ALESSANDRO SCARLATTI
PIAZZA VANVITELLI
VIA DOMENICO CIMAROSA
VIA BELVEDERE
VIA S. STEFANO
CORSO EUROPA
CORSO VITTORIO EMANUELE
PIAZZA AMEDEO
VIA M. SCHIPA
VIA FRANCESCO CRISPI
VIA A. D'ISERNIA
VIA DEI MILLE
V. FILANGIERI
VIA S. TERESA A CHIAIA
V. CAVALLERIZZA
VIA ALABARDIERI
VIA ASCENSIONE
VIA CARLO POERIO
PIAZZA DEI MARTIRI
VIA G. NICOTERA
VIA CHIAIA
VIA MORELLI
RIVIERA DI CHIAIA
PIAZZA DELLA REPUBBLICA
VIA CARACCIOLO
PIAZZA VITTORIA
PIAZZA PIEDIGROTTA
VIALE ANTONIO GRAMSCI
PIAZZA SANNAZZARO
VIA MERGELLINA
VIA CHIATAMONE
VIA PARTENOPE
圣保罗体育场&波西利波
去往卡普里岛、伊斯基亚岛&普罗奇达岛的水翼船


卡波迪蒙特国家博物馆
Museo Nazionale di Capodimonte
圣真纳罗地下墓室
Catacombe S. Gennaro
圣玛利亚康复教堂
Santa Maria di Sanità
萨尼塔区
SANITÀ
波旁济贫院
Albergo dei Poveri
Orto Botanico
细节见"那不勒斯中心"地图
国家考古博物馆
Museo Archeologico Nazionale
Museo
Piazza Cavour
大教堂
Duomo
卡普阿诺城堡
Castel Capuano
福尔切拉区
FORCELLA
圣多明我马焦雷教堂
San Domenico Maggiore
P. Dante
新耶稣教堂
Gesù Nuovo
圣基亚拉教堂
Santa Chiara
卡米尼圣母教堂
S. Maria del Carmine
南莱科门
Porta Nolana
Porta Nolana (Circumvesuviana)
Napoli Centrale
港区
PORT AREA
西班牙区
QUARTIERE SPAGNOLI
新堡
Castel Nuovo
海滨火车站
Stazione Marittima
皇宫
Palazzo Reale
Molo Beverello
保罗的圣方济各教堂
S. Francesco di Paola
Borgo Marinaro
TANGENZIALE OVEST DI NAPOLI
VIA DON BOSCO
CORSO MALTA
CORSO AMEDEO DI SAVOIA
SALITA CAPODIMONTE
SALITA MIRADOIS
SALITA MOIARIELLO
VICOLO SAN FERRAMO VECCHIO
VIA MIRACOLI
VIA FORIA
VIA ARENACCIA
PIAZZA CARLO III
CORSO GARIBALDI
PIAZZA L. PODERICO
V. NUOVA POGGIOREALE
CORSO GIOVANNI PORZIO
PIAZZA NAZIONALE
CORSO NOVARA
VIA CASANOVA
VIA S. GIOVANNI A CARBONARA
VIA TERESA DEGLI SCALZI
SALVATORE ROSA
PIAZZA CAVOUR
VIA PESSINA
VIA COSTANTINOPOLI
VIA S. MARIA
VIA SAPIENZA
VIA DEI TRIBUNALI
VIA DUOMO
PIAZZA CAPUANA
PIAZZA PRINCIPE UMBERTO
VIA VENEZIA
VIA TORINO
VIA MILANO
VIA BOLOGNA
VIA FIRENZE
VIA GENOVA
CORSO MERIDIONALE
PIAZZA GARIBALDI
PIAZZA BELLINI
VIA PORT'ALBA
PIAZZA DANTE
VIA C. SERSALE
CORSO UMBERTO I
PIAZZA NOLANA
VIA S. BIAGIO DEI LIBRAI
VIA B. CROCE
VIA G. PALADINO
VIA MEZZOCANNONE
VIA TARSIA
PIAZZA GESÙ NUOVO
VIA P. SCURA
VIA MONTEOLIVETO
PIAZZA NICOLA AMORE
PIAZZA DEL MERCATO
CORSO ARNALDO LUCCI
VIA GALILEO FERRARIS
VIA NUOVA MARINA
V. REGGIO DI PORTICI
PIAZZA CARITÀ
VIA TOLEDO
VIA ARMANDO DIAZ
PIAZZA BOVIO
VIA AGOSTINO DEPRETIS
VIA CRISTOFORO COLOMBO
PIAZZA DEL MUNICIPIO
PIAZZA TRIESTE E TRENTO
PIAZZA DEL PLEBISCITO
VIA A. ACTON
VIA S. LUCIA
VIA NAZARIO SAURO
N
0 200 米
餐馆和咖啡馆
Attanasio 2
Chalet Ciro 13
Cantina di Triunfo 9
Da Dora 7
Da Ettore 10
Donna Teresa 3
Gorizia 4
L.U.I.S.E. 8
Marino 12
Mattozzi 5
Mimì Alla Ferrovia 1
Remy Gelo 11
Umberto 6
住宿
Ausonia 11
Cappella Vecchia 11 7
Casanova 1
Chiaja Hotel De Charme 5
Grand Hotel Parker's 3
Miramare 10
Ostello Mergellina 8
Palazzo Alabardieri 6
Parteno 9
Pinto-Storey 4
Rex 12
San Francesco al Monte 2
酒吧、俱乐部&音乐会场所
Barcadero 4
Enoteca Belledonne 1
Seventy 2
Vinarium 3
Virgilio Club 5
去往撒丁岛&西西里的客渡轮
去往卡普里岛、伊斯基亚岛&普罗奇达岛的渡船和水翼船

13

8:30~12:30、16:30~18:30，周日 8:30~13:00；€3），这实际上可以说是那不勒斯最古老的建筑了——324 年君士坦丁用附近一座阿波罗神殿的柱子支撑，建造了这座长方形基督教堂。来到主坛的右边，你可以参观**洗礼堂**，这里有基督教初期的遗迹与文物，包括 15 世纪末的镶嵌工艺与据说是从献给酒神的神殿中拿来的洗礼盘。门票也可以允许你进入教堂的地下部分，参观时间与地上部分相同——这里仍然是一个早期的教会遗址，周围有许多分散的古罗马与古希腊城市的印迹。最后，别忘了去看一看由保罗四世建造的守护神圣真纳罗的**地下墓室**——这里的一座神坛专门盛放圣真纳罗完整的骨骸。



坎帕尼亚 Artecard 卡

如果你想参观那不勒斯及其周边地区的部分博物馆和其他景观，购买一张**坎帕尼亚 Artecard 卡**是一个不错的选择，带上它可以免费进入许多景点，也可以得到其他地方门票的折扣，还包括免费的公共交通服务。那不勒斯及其周边的大多数景点都包含进了这个 Artecard，同时它也有许多组合套餐，从包含市中心的几个重要景点（3 天，€12），到包含整个地区的两个景点的免票和其他景点的半价优惠，以及免费的公共交通服务（€27）。你可以在任何参与套餐的博物馆，或是在旅游局、那不勒斯中央车站购买 Artecard。详细情况在 ⓦ campaniartecard.it（电话 800 600 601）可以了解，或参考旅游局的宣传手册。

当代艺术博物馆（Museo d'Arte Contemporaneo Donnaregina）

Via Settembrini 79 · 周一、周三至周六 10:00~19:30，周日 10:30~23:00，€7，周一免费 · ⓣ 081 1931 3016 · ⓦ museomadre.it

在教堂街（Via Duomo）的路端，坐落着**当代艺术博物馆**，缩写为 MADRE，这是象征着那不勒斯为新一代创造性城市的标志性建筑。2005 年开馆，一层是临时展览，楼上展出的则是一些国际艺术大家们的高价现代画作，其中有博物馆签下的特约画家。值得观赏的画作中，有一幅巨大的城市全景壁画，由那不勒斯裔美国画家弗朗切斯科·克莱门特及他的工作伙伴们——杰夫·昆斯、安尼施·卡普尔、达米恩·赫斯特、吉尔伯特和乔治组合等人共同完成的。

法庭街（Via dei Tribunali）

法庭街与教堂街交叉，这是旧那不勒斯城最主要的两条街道之一，它直接将旧城的中心与现今的市中心——托莱多街（Via Toledo）附近连通起来。道路两旁有比城内任何街道都丰富的名胜景观，你会在这琳琅满目的教堂宫殿与地下洞穴中收获美好的游览经历。当你感到饿了，不妨在大型比萨店享用一顿难忘的比萨盛宴，之后，稍走几步，贝里尼广场（Piazza Bellini）便会呈现在眼前，这里的考古博物馆也正是你饭后消食、漫步观游的好去处。

仁慈山礼拜堂和画廊（Quadreria e Cappella del Pio Monte della Misericordia）

Tribunali 街 253 · 周四至周二 9:00~14:30，€5 · ⓣ 081 446 944 · ⓦ piomontedellamisericordia.it

在法庭街的福尔切拉区一端，恰好就在大教堂的一角，坐落着值得你在抵达旧城区前驻足观赏的**仁慈山礼拜堂**——这是教会的一座同名慈善礼拜堂（历史可追溯至 17 世纪，如今仍在运作），这个八角形建筑，由卡拉瓦乔和卢卡·焦尔达诺彩绘装饰。你也可以参观一下楼上的画廊——其中展示作品的主题并未被教会与宗教束缚。

圣真纳罗的奇迹

那不勒斯的教堂和圣真纳罗可以算是最能够体现那不勒斯人典型特征的标志：圣真纳罗在公元 305 年戴克里先大清洗中于波佐利以身殉国，就在那不勒斯城外。这里有这样一个传统，也就是圣真纳罗节。据说，当圣真纳罗的遗体转移到了他死去之地，两个玻璃瓶中盛放的凝固的圣人之血在主教手中溶解，那么这一年就会出现至少三次"奇迹"——5 月的第一个周六（人们通常会从圣基亚拉教堂游行至大教堂）、9 月 19 日和 12 月 16 日。在这个盛典中，也有人们相信的传说存在：圣真纳罗被视作是那不勒斯的救世主、守护神，而当他凝固的血液不能溶解——虽然很少发生——灾难就会降临于这座城市。而有趣的是，其中不祥预兆发生的一次中，盛典上圣真纳罗之血未溶解，之后就迎来了维苏威火山最后一次喷发，1944 年。最后两次不祥分别在 1980 年——这年发生了地震，以及 1988 年，盛典后一天那不勒斯在一场重要的足球赛中输给了宿敌米兰。

奇迹般的血液溶解现象发生在仪式中的一个环节，全体参与者共同虔诚祈祷，这个仪式向大多数人开放——虽然教会高层仍不允许任何妄图揭秘的科学人员靠近血液或是让他们研究奇迹诞生的过程。无论这圣真纳罗奇迹的真相如何，毫无疑问，这个盛典已经成为那不勒斯日历上的重要节日，以及这个城市的众多不解之谜中的一个。

13

那不勒斯地下城（Napoli Sotterranea）

Piazza S.Gaetano 68・周一至周三和周五正午、14:00、16:00；周四正午、14:00、16:00、21:00，周六和周日 10:00、正午、14:00、16:00、18:00・€ 9.3・081 296 944・napolisotterranea.org

从大教堂街开始一小段路程，法庭街一直延伸到了**圣加埃塔诺广场**（Piazza San Gaetano），这里曾经是古代的集市或是古希腊的法庭，以及古罗马的旧城镇。**那不勒斯地下城**的入口就在附近，沿途的介绍都是英文版，可帮助你了解附近的古罗马剧院以及这座旧城地下 40 米处的水道与蓄水池——从古时起它们就一直在使用当中，直到 19 世纪末霍乱爆发，在之后的第二次世界大战中作为防空洞重新启用。

圣洛伦佐马焦雷教堂（San Lorenzo Maggiore）

Via dei Tribunali 316・教堂：每天 8:00~13:00、17:30~19:30・免费・博物馆和古迹：周一至周六 9:30~17:30，周日 9:30~13:00・€ 9・081 211 0860・sanlorenzomaggiorenapoli.it

走出圣加埃塔诺广场，**圣洛伦佐马焦雷教堂**是一个明亮宽敞的哥特式建筑，它并未被日后添加的装饰所破坏，还有着冲天的拱顶——这在意大利是不常见的，更别说在那不勒斯。尽管有着相对而言较为现代感的外观，这座教堂却是 13~14 世纪的建筑——建造于安茹王朝“智者”罗伯特国王的统治时期，位于一座罗马长方形基督教堂附近——该教堂回廊至今仍可见。你可以在附属于教堂的**博物馆**里惬意地观赏它的边边角角，或是下到教堂地下的古迹**发掘**现场来观看古罗马法庭和古希腊集市——这是你认识与接触这座古城在几个世纪内建设结构与层次的绝佳机会，也是回顾那不勒斯历史的好方法。

圣格雷戈里奥—阿尔梅诺街（Via San Gregorio Armeno）

圣格雷戈里—奥阿尔梅诺街自圣洛伦佐马焦雷教堂一直向另一个旧城中心轴延伸，它是旧城中最如梦如画的街道之一，两边陈列着专门制作圣诞马槽（presepi）的店家——这是那不勒斯人在圣诞之前必须完成的节日传统，尽管他们的工作室全年都会制作出各种各样的圣诞马槽。那不勒斯人源源不断的创造力与如今层出不穷的现代工艺完美地结合在了那些巨大的圣诞马槽情景中，一些情景内甚至有着淙淙的流水、发出光亮的烤箱、大量的苔藓以及令人惊叹的狗叫声。

圣格雷戈里奥—阿尔梅诺教堂（San Gregorio Armeno）

Via S. Gregorio Armeno 1・每天 9:00~正午，周二至 12:45，周六和周日至 12:30；修道院每天：9:30~正午，周日 9:30~13:00・免费

圣格雷戈里奥—阿尔梅诺教堂是一座奢华的巴洛克建筑，在入口的顶端有 17 世纪末那不勒斯画家卢卡・焦尔达诺绘制的巨幅壁画，中殿的两面各有一台巨大华丽的镀金风琴。在南侧走廊，你会发现一系列琉璃窗，旁边的**圣格雷戈里奥—阿尔梅诺教堂修道院**（Chiostro di San Gregorio Armeno）由本笃会修女保持清洁。这座修道院是坐落于闹市中的世外桃源，种着成片的青柠树，过往着匆忙的沉默修女。

圣母天穹炼狱灵魂教堂（Santa Maria delle Anime del Purgatorio ad Arco）

Via dei Tribunali 39・周一至周五 9:30~13:00，周六 10:00~17:00・€ 3・333 383 2561・purgatorioadarco.com

从圣加埃塔诺广场沿街直行，**圣母天穹炼狱灵魂教堂**——一个尊崇死亡的教堂出现在眼前，它曾在 20 世纪 60 年代被基督教教会取缔，然而仍旧半秘密地在**地窖**中存活了下来。在这里，布满尘埃的礼拜堂中放置着陶瓷做成的神龛，供奉着一位无名氏——他被尊为俗世与神圣之间的媒介，并且被命名为坟墓管理者——这是一个奇特的地方，如今依然存在。

马耶拉的圣彼得教堂（San Pietro a Maiella）

Via S. Pietro a Maiella 35・每天 9:00~中午、及 17:00~19:00・免费

14 世纪的**马耶拉的圣彼得教堂**坐落于法庭街街尾，Miraglia 广场上。这是一个哥特式建筑，裸石拱门突出了这座教堂最具特色的装饰：华丽的木质彩绘穹顶，于 1657 年由马泰奥・普雷蒂绘制完成。再看看礼拜堂左侧的拱点，精美的零碎壁画覆盖在其周围——由工作于圣洛伦佐马焦雷的一位乔托追随者绘制完成。

贝里尼广场（Piazza Bellini）

穿过马耶拉的圣彼得教堂，你就能看见一片矩形的开放空间——纪念旧城覆灭的**贝里尼广场**，在广场最低端你仍能看到古希腊与古罗马的旧城墙。这是一个优雅、令人愉悦而又充满落叶的广场，排布着阶梯式的咖啡店——这是一个非常适合在游览之余小憩休息，品味一杯咖啡的好去处。晚上，这里是市民们主要的闲逛之地——咖啡店挤挤攘攘，人们享受着凉爽悠闲地漫步，偶尔驻足，拍摄下微风中的那不勒斯。

拿波里（Spaccanapoli）

与法庭街平行，**拿波里**街（字面意思为“分裂那不勒斯”）利落地将旧城分成了两半。这是一条相当长的街道，它的名字也被多次更换：在大教堂街街尾，它叫**圣伯拉修街**（San Biagio dei Librai），在其西侧街尾则变成了**贝奈戴托十字街**（Via Benedetto Croce）——这里连接着新耶稣教堂广场以及旧那不勒斯城的边缘。

尼洛河岸教堂及其周边（Largo di Corpo di Nilo）

沿着圣伯拉修街向西走到**尼洛河岸教堂**，你可以看见一座斜卧的古罗马老人像，于尼禄时期雕刻完成；它是尼洛的代表作品，像是在偷听旁边女人们的轻声耳语一样。教堂对面，在尼尼洛广场（Piazzetta Nilo），**尼洛的圣安杰罗教堂**（Sant'Angelo a Nilo）内收藏着这个城市最早的文艺复兴时期艺术代表作——红衣主教里纳尔多·布兰卡契葬礼的纪念碑，由米开罗佐和多纳泰罗于 1426 年在比萨创造。

圣多明我马焦雷教堂（San Domenico Maggiore）

Piazza S. Domenico Maggiore 8・周一至周六 8:30-正午、16:00-19:00，周日 9:00-13:00、16:30-19:15・免费

圣多明我马焦雷教堂是其同名广场的标志性建筑，建于 1737 年——广场是那不勒斯怪诞的巴洛克建筑之一，最初是用来庆祝瘟疫灾难的离去或是纪念圣母玛利亚。圣多明我马焦雷教堂坐落于广场北边，这是 1289 年的哥特式建筑——**教堂**内的一个礼拜堂中有一幅堪称奇迹的画作《耶稣受难》（Crucifixion），据说圣托马斯·阿奎那在其短暂居住于隔壁的修道院时曾与画作交谈。布兰卡乔礼拜堂（Brancaccio chapel）也值得一看，这里有 14 世纪初彼得·卡瓦利尼创作的大型壁画，以及圣器收藏室——盛放着阿拉贡贵族们裹着天鹅绒布的棺材，正是他们将这个教堂置于那不勒斯法律界的中心。

圣塞韦罗礼拜堂（Cappella Sansevero）

Fransesco di Sanctis 19/21・周一、周三至周六 10:00-18:00，周日 10:00-13:30・€7・081 551 8470・museosansevero.it

走出圣多明我马焦雷广场，Sanctis 街将带你走到那不勒斯最怪异的纪念建筑之一，圣塞维罗礼拜堂，迪·桑格罗家族的墓椟礼拜堂，由雕塑家朱塞佩·萨马尔蒂诺于 18 世纪中期装修改饰。这些装饰物雕塑是非凡无价的，它们的核心是一座基督之死的雕塑：基督平坦安详地仰卧在地上，身上笼罩着“飘逸”而静止的面纱，惟妙惟肖。这是一个卓越的写实作品——它由一整块大理石雕刻而出。更加鬼斧天工的是同样盖着面纱的雕塑《谦逊》（Modesty），位于基督之死的左侧，右侧则是与之相应成对的《醒悟》（Disillusionment）座面容悲痛，挣扎在大理石雕刻的网中的雕塑。在高耸的圣坛上，是感情丰满的《耶稣被解下十字架》（Deposition）；在门道的上方是密密麻麻的纪念文——它们不断描述着切科·迪·桑格罗爬出坟墓，手拿宝剑的样子。你也许可以挑战一下进入这里的地下室。这座礼拜堂的主人，雷蒙德亲王，是一位以博学闻名的 18 世纪炼金术师，而这个地下室正是他一部分实验成果的陈列室：直立着的男人与女人的身体位于玻璃后面，他们的血管与器官保存在雷蒙德研制的神秘液体中——而这位炼金术师也因这些实验被教皇逐出了教会。甚至直到今天，这些置于阴暗处的试验品仍然让人毛骨悚然。

圣基亚拉教堂（Santa Chiara）

Via S. Chiara 49・教堂：每天 7:30-13:00、16:30-20:00・免费・修道院：周一至周六 9:30-17:30，周日 10:00-14:30・€5・monasterodisantachiara.eu

1328 年，**圣基亚拉教堂**在同盟军最后一战的炮火下几尽毁灭，之后又被重建成原始的朴

素哥特式模样。教堂内部并没有许多值得观赏的地方，但是中世纪安茹王朝君主们的坟墓却仍完整地卧在教堂尽头，还有圣坛上的“智者”罗伯特国王——这个国王雕塑正做着修士的动作。教堂附属的女修道院内有一座堪称那不勒斯瑰宝之一的**修道院**——这是一个背阴的隐秘处，种植着修剪整齐的树篱，点缀着木质长椅，还有包裹着彩色陶瓦的矮墙，这些陶瓦组合成了院外乡村生活的画面。这里还有一个巨大的圣诞马槽，在一个遥远的角落里还有一个很好的博物馆，展出了这座教堂经历战火之前的零星风貌，以及一座出土完整的古罗马浴室残骸。

新耶稣教堂（Gesù Nuovo）

Piazza Gesù Nuovo · 每天 7:00~12:30、16:00~19:00 · 免费 · Ⓦ gesunuovo.it

在圣基亚拉教堂对面，有一座有着张扬的熔岩石外观的教堂——**新耶稣教堂**，它本来是此处 15 世纪一座宫殿的一部分，金字塔般的尖顶使其看起来坚不可摧，漫布着监狱一般的气息。教堂内部之大、之美将超出你的想象，绝对值得来此一饱眼福。然而实际上，这座教堂最有趣的去处恐怕是一个相对宁静朴实的地方：在教堂右侧远处一座献给圣朱塞佩·莫斯卡蒂的简单礼拜堂，他是本地的一位医生，死于 1927 年，并因其高超的医学技术与医治奇迹而名震那不勒斯——这些功绩从那些还愿的牌子与墙上涂写的密密麻麻的感谢类文字中可见一斑。

加里波第广场及其周边（Piazza Garibaldi）

那不勒斯最主要的交通枢纽就是**加里波第广场**，一座又长又宽的广场，纵横交错着连通现代火车站并切入城市中心的交通车道。大部分城市巴士从这里出发，还有地铁线和火车站线，这里是城市最繁忙的交通合流口之一；这里也确实是加里波第广场，也许比这个城市中的任何地方都像一个广场，然而它却总是把人们“吓跑”。整个广场目前是一个巨大的施工现场——正建设着新的地铁；人行道被橡胶墙壁堵住，人们总被烦乱的交通弄得一筹莫展，尤其是当他们试图到广场的另一边乘坐巴士时。最近，广场附近渐渐变成了那不勒斯的非洲人社交中心，这里有不少非洲食品餐馆和摩洛哥杂货店，如果你听到了斯拉夫口音也请不要惊讶——许多乌克兰人在这里找到了管家的工作并以此逐渐地融入这个城市。

福尔切拉区（Forcella）

在加里波第广场的远端是**福尔切拉**，它一直延伸到翁贝托一世大道，这条大道的宽度与大教堂街有一拼。这里就像是到达那不勒斯旧城中心的前延——露天市场、出售老 CD 和墨镜的贩摊，非法海鲜销售个体户以及大量小吃摊——这些使这条路变成游人散步漫游的好去处。这里也是卡莫拉最主要的市中心据点之一，大多数组织内的高层家族居住于此，所以在夜晚，这条被黑手党盘踞的街道并不像白天那样友好和平。

翁贝托一世大道（Corso Umberto Ⅰ）

翁贝托一世大道插入广场稍远的角落，紧靠着城市的旧区，直到港口。因其“rettifilo”而闻名，从加尔波第广场起始，这条又长又直的路上有着聚在一起、衣着褴褛的妓女，以及匍匐在地的乞丐，再经过那些主流一点的店面，一直到与之对称的**博维奥广场**（Piazza Bovio）。这里，大教堂街一直连通到山脉的右侧，并将福尔切拉从旧城区的左手边分离了出来。

托莱多街及西班牙区（Via Toledo & Quartieri Spagnoli）

如果你问本地人，他们心目中的那不勒斯中心是哪里，他们一定会说：托莱多街；有时候被称作罗马街（Via Roma）。这个店铺林立的街道几乎是城市的脊梁骨。它的南端紧靠的里雅斯特和特伦托广场以及那不勒斯最具代表性的几座建筑：皇宫、翁贝托一世长廊还有新堡。从南边这里开始，托莱多街笔直地延伸向北边，将城市清晰地分割成了两部分，在路的北端登上山便能看到**国家考古博物馆**。

街道的左侧，顺着沃梅罗区的斜坡往上走，是那不勒斯最狭窄拥挤的地方，小巷子交叉错落形成网格状，17 世纪用来收容西班牙军队，在此之后，如今，这里被称作**西班牙区**。对

游客来说这是一片旖旎之地，尽管它确实算是城中相当贫困的地区——尤其在晚上，这里并不适合你消遣夜色。

的里雅斯特与特伦托广场及其周边（Piazza Trieste e Trento）

的里雅斯特与特伦托广场离那不勒斯中心只有一步之遥，作为广场它有些隐晦，你可以在充满历史气息的 Caffè Gambrinus 的露台上品尝一杯价格不菲的饮品，悠哉地环视周围风光，体味它的魅力。**翁贝托一世长廊**（Galleria Umberto I）建立于 1887 年，之后由于多年人们对它的忽视，这条长廊竟比初建造时更具风味。穿过广场，**普雷比席特广场**（Piazza del Plebiscito）是一个力图打造得端庄大气、绝对对称的市中心空间，它的每一边都有搭配的宫殿建筑，而那一片连成曲线的柱子模仿的是贝尼尼设计的罗马的圣彼得广场。这里是不可忽视的焦点，**保罗的圣方济各教堂**（San Francesco di Paola）是罗马万神殿的复制——尤其当你站在那巨大的拱顶之下，便能发觉。

新堡（Castel Nuovo）

Piazza Municipio · 周一至周六 9:00~19:00 · € 5

新堡的废墟（Maschio Angioino）于 1282 年由安茹王朝建立，后来被阿拉贡君主们改建为皇室宅邸。入口的大门结合凯旋门的设计，建于 1454 年，为了纪念第一位阿拉贡国王阿方索一世征服这座城池，为了体现他胜利的喜悦与功绩，又建造了一座姿态振奋的圣米迦勒雕塑。建筑内部，一层大厅与巴拉蒂纳礼拜堂（Capella Palatina）结合，拥有 14~16 世纪创作的壁画。文艺复兴时的雕塑以及 15 世纪的大理石阳台和玫瑰花窗，还有分布于多层楼的其他绘画与雕塑作品——值得一提的是，1468 年建造至今保存完好的青铜大门，描绘了阿拉贡的费迪南德国王与当地权贵斗智斗勇的历史场景。1495 年的海军大战的炮弹嵌在了左手边的地板上，这场战争发生在法国与热那亚之间，起因是前者企图抢走这座城堡的大门。再往上走，陈列的是一些绘制了 19 世纪景观的优秀作品，然而这其中真正抢尽风头的，恐怕是从高处阳台上俯瞰的港口风景——还有**巴罗尼大厅**（Sala dei Baroni），连接着庭院。除此之外，还有一间巨大的屋子，拱顶上是令人震撼的巨大伞肋结构——这昭示着那里曾经被壁画所覆盖，作者是乔托（令人遗憾的是，这些壁画已经遗失）。

圣卡罗歌剧院（Teatro San Carlo）

Via S. Carlo 98 · 周一至周六 10:00~17:30，周日 11:00 和 12:30 · 周一至周六€ 5，周日€ 15，包含免费开胃酒 · ⓣ 081 797 2468 · ⓦ teatrosancarlo.it

圣卡罗歌剧院就在城堡的不远处，从外表上看，它既奇怪又不引人注目。但是一旦你进入这其貌不扬的建筑，就会知道，为什么这座剧院在 1737 年波旁国王查尔斯开院后一举成为"欧洲之妒"。1816 年在火灾中被毁，但是很快又被重建，圣卡罗歌剧院可以算是意大利最大的歌剧院之一，以及世界上最具特色的歌剧院之一。游客可以游览礼堂、后台以及主歌唱家们的更衣间。

皇宫（Palazzo Reale）

Piazza del Plebiscito · 除周三外，每天 9:00~19:30 · € 4 · ⓦ palazzorealenapoli.it

皇宫是普雷比席特广场四面建筑中最后一个建成的，与其他建筑相比，没有过多损坏的外貌更好地体现了宫殿曾经的辉煌，尽管它是一个相当平淡的附属建筑，甚至有些像"赝品"，并且只在 1602 年被用于接待菲利浦三世的造访，从未真正作为皇邸而被长期使用过。事实上，这座宫殿的存在意义更多体现在君主制而不是君主皇权本身，它壁龛一样的外表似乎暗示着多个朝代以来那不勒斯傀儡统治者的状态，从罗杰诺曼到维托里奥・埃马努埃莱二世。

楼上，走过令人印象深刻的白色大理石双梯，到达宫殿的第二层，房间被满满的巴洛克风格点缀着——镀金家具、错觉画天花板、一泻而下的华丽挂毯风格突出的法兰西帝国配饰，还有许多出自名家的 17~18 世纪画作，包含圭尔奇诺、卡拉奇和提香，以及佛兰德早期绘画大师的作品。整个宫殿位置最佳的地方是小剧场——右手边第一个房间，但它与其他房间相比十分简朴清新，拥有巨大的舞厅以及可欣赏开阔的港口与新堡的阳台。再看看礼拜堂，位于中央庭院的角落，这里有那不勒斯最大的圣诞马槽，主要充满着 18 世纪的人物形象——差不多有 210 个。

蒙特桑托区、萨尼塔区和卡波迪蒙特区（Montesanto，La Sanità & Capodimonte）

托莱多街的左边是大气的**蒙特桑托区**，它的主要焦点是 Pignasecca 广场的繁忙路口以及不远处的缆车车站。在右边，是 18 世纪路易吉·万维特里设计的优雅的半圆形**但丁广场**（Piazza Dante），中心是一座绘着涂鸦的诗人雕塑。从这里你可以抄近道从 17 世纪的**阿尔巴港**（Port'Alba）走到城市旧区，也可以直接从萨尼塔区直插而入——它的名字字面意义是“健康”，正处在旧城城墙之外。然而，真正令人感兴趣的恐怕是那不勒斯奇妙的**考古博物馆**，位于忙碌的 19 世纪三角形广场**加富尔广场**（Piazza Cavour）的尽头；如果你来到那不勒斯只能参观一个景点，请选择这里。穿过**卡波迪蒙特国家博物馆**，就在远处的山上——后者是你在那不勒斯的第二必选景点。

国家考古博物馆（Museo Archeologico Nazionzle）

Piazza Museo 19・除周二，每天 9:00–19:30・€6.5・☎081 442 2149・🌐museoarcheologiconazionzle.campaniabeniculturali.it

那不勒斯的**国家考古博物馆**，收藏着从拉齐奥和坎帕尼亚收集来的法尔内塞文物，大部分来自附近的古罗马地区——庞贝古城和赫库兰尼姆古城。它看起来就像是按照原型重组修建，诚恳地说，里面的陈列物大多已过时无味；但是倘若你错过了，你会疯狂怀念它——这绝对是那不勒斯公认的旅游亮点。

第一层

博物馆的第一层陈列的是**法尔内塞收藏**中的雕塑部分，雕塑以最美的角度被展示在宽广的大厅中，包括帝国时代的塑像，如来自古罗马卡拉卡拉浴场的。法尔内塞公牛（Farnese Bull）以及《法尔内塞的赫拉克勒斯》（Farnese Hercules）——前者是迄今发现的最大的古典雕塑碎块。此外，不要错过《以弗所的阿尔忒弥斯》（Ephesian Artemis），一座胸口脱落下许多球状物体的女性雪花石膏铜像——许多人解释这些球状物为乳房、卵子、多头的阴囊、枣或是花粉囊，而她的下半身装饰着蜜蜂、小兽以及狮身人面像。

坎帕尼亚马赛克镶嵌

夹层是博物馆的**马赛克镶嵌**收藏室——不同寻常的保护工作使这些作品为游客完美展示了古罗马人的日常习俗、信仰和幽默。所有展品都值得观赏：鱼类、甲壳动物以及尼罗河岸上野生生活的图案、狡黠的猫、在静物之上的鹌鹑、简单的抽象装饰。这一层的亮点不止这些，还包括写实的《战争之景》（Battle Scene，第 10020 号）；《三个音乐家和矮人》（Three Musicians with Dwarf，第 9985 号）；一次温文尔雅的柏拉图学院会议（第 124545 号）；从一出喜剧中获取的一幅绝佳场景，《女巫的秘密会议》（The Consultation of the Fattucchiera，第 9987 号）：一个预言家正在严肃地做着昭示厄运的预言。在楼层尽头，是充满诱惑的**密室**（Gabinetto Segreto），可以看到来自庞贝和赫库兰尼姆的妓院、浴室、房屋和酒馆等地的色情壁画、荒诞装饰等。

坎帕尼亚壁画

上楼，莫里迪纳大厅（Salone della Meridiana）内展示着数量稀少但很精美的罗马雕塑混合，穿过这个大厅后的一系列房间内陈列着**坎帕尼亚壁画**，大多是从庞贝古城和赫库兰尼姆收集而来，色彩鲜明，充满创意，值得你耗费时间在此逗留品味。这里甚至还有庞贝古城的埃及伊希斯神殿的一部分，这座神殿曾用于进行古代最神秘的的礼拜庆典。

在接下来的房间中，一些最小和最容易错过的作品通常也是最精致的。其中请留意《阿基里斯和基罗内》（Achilles and Chirone，第 9109 号），《依菲琴尼亚的牺牲》（Sacrifice of Iphiginia，第 9112 号）在隔壁房间，是所有壁画中保存最好的。一组四幅的作品《春的寓言》（Allegoria della Primavera），最值得称道的是它对一个捧着花的女人形象的描绘——流畅写意的笔触同事捕捉了春天的柔美和女性的优雅美丽。

其他坎帕尼亚发现

壁画之外是发掘自**坎帕尼亚城市**的真实发现物：玻璃、银、陶瓷的日常用品，烧焦的绳

子甚至食物（石化的蛋糕、无花果、水果和坚果），集中展示于一个软木制作的庞贝城模型中。在一层的另一端，展出的是发掘于赫库兰尼姆古城的**帕皮里别墅**（Villa dei Papiri）——主要为青铜雕塑。最引人注目的是隔壁房间中心位置的《休息的赫尔墨斯》（Hermes at Rest），他孩子气地全神贯注着，除了脚上的翅膀，全身赤裸。围绕着它的是其他技巧娴熟的雕像：无精打采的《休息的萨梯》（Resting Satyr）、令人信服的《酒醉的西勒诺斯》（Drunken Silenus），以及一对年轻的《奔跑者》（Runners）。

圣玛利亚康复教堂和圣高蒂索的地下墓穴（Santa Maria della Santà & Catacombe di San Gaudioso）

Piazza Sanità 14 · 每天 10:00~13:00，每隔一小时有导游导览€ 8 · ☎ 081 744 3714 · 🌐 catacombedinapoli.it

圣玛利亚康复教堂位于与其同名广场上，是一座 17 世纪初由布拉曼特设计的多明我会教堂，原型为其为罗马设计的圣彼得大教堂。在教堂内，有卢卡·焦尔达诺和其他那不勒斯艺术家的画作，尽管也许更有趣的是**圣高蒂索地下墓穴**。这有一处早期基督教墓地，那是圣高蒂索的公元 5 世纪墓穴的家，他因来自北非而被称作“非洲人”；也是多明我会修士们最终的安身之地，他们被斩首并被埋葬于此下。

圣真纳罗地下墓穴（Catacombe di San Gennaro）

Via Tondo di Capodimonte 11 · 周一至周六 10:00~17:00，周日 10:00~13:00，每隔一小时有导游导览€ 8 · ☎ 081 744 3714 · 🌐 catacombedinapoli.it · 发自托莱多街的 4 路巴士，或发自考古博物馆的 178 路巴士

电梯将萨尼塔区和其上的 Amedeo 大道连接起来，这条主要道路通往卡波迪蒙特区，你可以从这里步行约 10 分钟到达另一处墓地——**圣真纳罗地下墓穴**，与 Madre del Buon Consiglio 相邻，在卡波迪蒙特的半山腰。这是一处不同寻常的地下墓穴，比圣高蒂索的墓穴更大也更开放。圣真纳罗的尸体在 5 世纪时移至此处，墓地也因成为其最后安息之地而最为著名。里面有重新恢复过的令人惊叹的早期基督教壁画和马赛克镶嵌画，色彩鲜艳，令人惊讶。

卡波迪蒙特国家博物馆（Museo Nazionale di Capodimonte）

Via Miano 2 · 除周三外每天 8:30~19:30 · € 7.5、14:00 之后€ 6.5；自动讲解€ 5 · ☎ 081 749 9111 · 🌐 museodicapodimonte.campaniabeniculturali.it

卡波迪蒙特皇宫（Palazzo Reale di Capodimonte）是波旁国王查尔斯三世的宫殿，它位于山顶上，始建于 1738 年，如今是**卡波迪蒙特国家博物馆**所在地，可以称得上是意大利最为精湛的艺术收藏馆之一。馆里有许多重要作品，其创作者大都为意大利艺术家，尤其是坎帕尼亚人，同时这里还有稀奇古怪的小艺术品以及精美的卡波迪蒙特瓷器。

第一层

这座三层的博物馆大致按年代顺序来展示，但同时也按照这座城市的波吉亚、法尔内塞和波旁统治者的意愿来组合展出其丰富的藏品。博物馆一层以法尔内塞的藏品作为起始，还有一组由提香创作的法尔内塞教皇保罗三世的肖像，旁边是相同创作者的查尔斯五世和菲利普二世画像，对面是提香为亚历山德罗·法尔内塞而作的肖像，还有安德烈·德尔·萨尔托对利奥十世的阴森森的描绘。经过以上这些，还有许多文艺复兴时期大师的作品：贝里尼的《耶稣变容》（Transfiguration）令人印象深刻，色彩丰富，气氛沉静；洛托的《圣母和圣彼得》（Madonna with St Peter）有点古怪；朱里奥·罗马诺的《圣母和猫》（Madonna of the Cat）黑暗且充满力量；塞巴斯蒂亚诺·德尔·皮翁博的《克雷芒七世》（Clement VII）傲慢自大；还有马尔切诺·韦努斯蒂于 1549 年创作的米开朗琪罗的《最后的审判》（Last Judgement）的小尺寸临摹版本——这也许是你唯一一次能够如此近距离欣赏此画的机会；提香的《达那厄》（Danaë）充满诱惑。这里还有两件展室主要献给卡拉奇兄弟，摆满了诸如安尼巴莱的《圣凯瑟琳的神秘婚礼》（Mystical Marriage of St Catherine）一般的宏伟作品。

如果你有时间，应当去这层的王室房间转转。这些房间保存得如 18 世纪般完好，引人入胜之处包括通透的装满镜子的舞厅，里面排列着多位波旁君主和其他欧洲君主的画像，以及一整间屋子鲜艳欲滴的瓷器，它们生动再现着当时的生活场景，还有猴子、水果和花。

第二层

第二层有一些杰出的意大利画作，来自14~15世纪，其中最著名的是西蒙尼·马提尼的《图卢兹的圣朱里奥》(St Ludovic of Toulouse)，一幅迷人的哥特式画作，上面的金箔闪闪发光。而另一边，是过去挂在那不勒斯的圣洛伦佐教堂的圣坛之上的画作：尼科洛·科兰托尼奥的《书房中的圣哲罗姆》(St Jerome in his Study)，相同作者的《耶稣被解下十字架》(Deposition)曾挂在圣多明我教堂内。再往前，瓦萨里充满戏剧性，几乎如快照一般的《圣殿上的引见》(Presentation in the Temple)，为蒙特奥利维托教堂创作，瓦萨里的一系列小型作品则是为了圣乔凡尼—卡尔博纳拉教堂的圣器收藏室而作。接着往前，提香的《圣母领报》(Annuncation)是为了圣多明我马焦雷教堂创作。展室内的一系列画作以卡拉瓦乔最著名的作品之一结束——黑暗残酷的《鞭笞基督》(Flagellation)，在它背后是博物馆的17、18世纪那不勒斯画作收藏，包括一组相当棒的那不勒斯—巴洛克风格作品：卡拉乔洛、里贝拉、多产的卢卡·乔尔达诺，以及弗朗西斯科·德·穆拉和索利梅纳的晚期作品。最后，楼上是一些**20世纪作品**，其中最有名的是安迪·沃霍尔正在喷发的《维苏埃火山》(Vesuvius)。

基艾亚区、圣露西亚区和莫格里纳区（Chiaia，Santa Lucia&Mergellina）

这座城市最引人注目的商店都在这一带，而基艾亚街（Via Chiaia）在西边，自的里雅斯特与特伦托广场到优美的圆形**烈士广场**（Piazza dei Martiri）独树一帜。烈士广场以19世纪的革命烈士命名，广场中心的圆柱上刻满了烈士的名字，以此来纪念他们。小城的这片区域，也就是**基艾亚区**周边，展现出了一种秩序感和传统的优雅，而这些则是城市中心其他部分所缺失的。这里的建筑保存完好，这里的人们明显更富有。从烈士广场，你可以出发逛逛海滩和**市政别墅**，这是那不勒斯最中心的城市公园，遍布经典雕塑，也是欣赏城市海事建筑的最好地点，景色一直从海湾延伸到东部维苏威火山与众不同的轮廓。

波尔伯尼克隧道（Tunnel Borbonico）

Vico del Grottone 4 · 周五至周日 10:00、正午、13:30-15:30 · ❶ 081 764 5808 · Ⓦ tunnelborbonic.info

经过一位老兽医的外科诊室，通过 Serra 街的一条小巷，**波尔伯尼克隧道**的确是三种景色合为一体：这条隧道由费迪南德二世于19世纪50年代修建，出于担心，将其隧道作为自己从皇宫逃生的工具；直到19世纪80年代，水箱仍然作为这个地方的主要供水系统而存在；而二战时修建的防空洞后来一部分成了隧道，一部分成了废弃的水箱。你可以从 Serra 街一端进入，也可以从 Chiatamone 街的 Parcheggo Morelli 一端进入，而整个旅程只需一个小时。在所有可见的物品中，有许多20世纪四五十年代的废弃汽车、水箱等；防空洞里画满了涂鸦，那些都是曾在这里避难的年轻人的作品。

蛋堡（Castel dell'Ovo）

Via Partenope · 周一至周六 9:00-18:00，周日 9:00-14:00 · 免费 · Ⓦ commune.napoli.it/casteldellovo

沿着时髦的**圣露西亚区**的海滩向下，灰色的块状物就是那不勒斯**蛋堡**，它的名字来源于一个古老的传说，传说称城堡建在由古罗马诗人维吉尔摆放的一枚鸡蛋旁边，如果那枚鸡蛋碎了，那不勒斯也将覆灭。实际上，城堡是由霍恩斯陶芬王腓特烈二世修建的，并由安茹王朝扩建。这里并没有什么可看的，也没有什么可以娱乐的，只有一排排的露台和不错的美景。但这里的景色确是小城里最棒的：整个海滩和那不勒斯背后的全貌可以360度尽收眼底。当你浏览结束，可以到下方 Borgo Marinaro 的码头附近转转，那里有许多餐馆可以让你吃顿饱餐或喝上几杯。

市政别墅以及周边（Villa Comunale）

市政别墅公园沿海岸延伸数千米，是通向莫格里纳区的一条不错的道路。尤其在傍晚城市灯光亮起时景色最美。在这条路上你或许有意参观一下地中海海底生活，那么重新装修过的，有几个世纪之久的**水族馆**（3月至10月周二至周六 9:00~18:00、周日 9:30~21:00，11月至次年2月，周二至周六 9:00~17:00、周日 9:00~14:00；€1.5）将满足你。水族馆主要由一个大房间构成，排列着的水箱中是巨大的乌龟和鳗鱼，多彩的光线与仿真岩石滩同样令人印

象深刻。从水族馆出发穿过基艾亚海滨（Riviera di Chiaia）到达的另一边是**皮尼亚泰利别墅**（Villa Pignatelli）（每天开放，周二 8:30~14:00 除外；€2 ☎081 669 675）。在 20 年代初它曾是杰出那不勒斯家族的居所以及城市贵族掌权者们聚集地，如今还保持着当年的样貌。它被装修为低调却雅致的那不勒斯经典风格，房间功能齐全地保存了书籍、瓷器、奇妙的画作以及不同贵族和皇家名士们的照片。

莫格里纳区（Mergellina）

在市政别墅一直走到头的地方是海港以及中心广场**圣纳扎罗广场**（Piazza Sannazzaro），这是**莫格里纳**地区一个吃夜宵的好地方，也是乘坐水翼船出发前往海湾附近岛屿的站点。这里并没有其他更多可供参观，不过火车站旁边的小教堂 Santa Maria in Piedigrotta 还是值得一看的。在后面的**维吉尔公园**（Parco Virgiliano）（每天 9:00~18:30），你可以看到它对着一个横贯山腰的 700 米长的罗马隧道的开口。人们推测罗马诗人维吉尔就被葬在这里，虽然长久以来这都被当成一种耻辱。

沃梅罗区（Vomero）

沃梅罗区位于山顶，直接在旧城之上，是那不勒斯相对现代的附加物，一个轻快的、屹立空中且相对平静的地区，直接通过缆车与下面相连。这是一个庞大但最适合居住的地区，在围绕**维特里广场**（Piazza Vanvitelli）呈扇形分开的三个索道站间的街道中行走要当心迷路。沿着蒙特桑托线缆车上去，你将处于观测整个那不勒斯的两栋建筑物之上，俯瞰整座旧城。

圣埃莫堡（Castel Sant'Elmo）

Tito Angelini 22 · 每天开放，周三 8:30~19:30 除外 · €3 · ☎081 229 4401 · ⓦ polomusealenapoli.beniculturali.it/museo_se

距离缆车站走路仅需 5 分钟的**圣埃莫堡**占据了那不勒斯的制高点，是一个让人印象至深的堡垒。它在 14 世纪曾被用于关押政治犯，而现在就在街尾，因而拥有那不勒斯最棒的风景。你可以到城堡顶的露台上享受风景，然后再前往中心的**那不勒斯世纪**（Napoli Novecento）博物馆——那里集合了 20 世纪早期 ~80 年代的那不勒斯艺术家们的绘画与雕塑作品。

圣马帝诺修道院（Certosa San Martino）

Largo S.Martino 5 · 每天开放，周三 8:30~19:30 除外 · €6 · ☎081 578 1769 · ⓦ museosanmartino.campaniabeniculturali.it

穿过圣埃莫城堡，14 世纪的**圣马帝诺修道院**拥有海湾另一片最棒的景色，同时它也是**圣马帝诺国立博物馆**（Museo Nazionale di San Martino）的所在地。尽管巧妙建有斜梯的花园景色让人沉迷，然而当你步入修道院的教堂，踏着五彩的人行道，欣赏祭坛上方由雷尼创作的《牧羊人的朝拜》（Adoration of the Shepherds），以及小礼堂里和背对主祭坛的房间中的那不勒斯画家画作，你会发现这些让你的入园费值回票价。在博物馆的适当位置，会有更多那不勒斯大师如里贝拉、斯坦奇奥内、瓦卡罗的画作，以及彼得 · 贝尼尼的雕塑；绘有壁画的图书馆和先前的公寓；婴儿床装饰的圣诞马槽。巴洛克式修道院同样也十分迷人，尽管一些已经衰败，然而它们环绕着历史和海洋，展示着那不勒斯王国时代船只模型、文件、钱币和服装——是那个时代的记录。总的来说，这座城市很棒且有多样化的博物馆，但遗憾的是这里的英文介绍非常有限。

佛罗里迪亚娜别墅（Villa Floridiana）

Via Cimarosa 77 · 每天开放，周二 8:00~14:00 除外 · €2.5 · ☎081 578 8418 · ⓦ floridiana.spmn.campaniabeniculturali.it

沃梅罗区最流行的景点之一是新古典主义的**佛罗里迪亚娜别墅**，接近基艾亚线缆车，这里的广阔场地是野餐的好地点——尽管**马蒂那国家博物馆**（Museo Duca di Martina）更具有专业性的吸引力，瓷器收藏从简洁大方到黑暗低俗，从丑陋的茶壶到瓷质的芦笋，诸如此类。这里有卡波迪蒙特和迈森的作品，还有 18 世纪英国、法国、德国和维也纳的作品，也有一小部分中国清朝的瓷器和慕拉诺玻璃，以及精致的非陶瓷制品，如镶嵌象牙的箱子和面板。

抵达和离开

乘飞机 那不勒斯卡波迪基诺机场（Capodichino）距离市中心北部7千米且通行便利。ANM巴士35路到达加里波第广场（车站位于麦当劳角落里），每30分钟一班，旅程20分钟；在出发大厅的tabacchi买票。另一辆正式的机场巴士是Alibus，同样隶属于ANM，6:30~午夜每20分钟在加里波第广场与Municipio广场行驶一个来回，但车速不快且票价需要€3。乘坐出租车到达中心所需要的时间与巴士基本相同，且需要€15.5到达站点。另外每天也有8班巴士到达索伦托（1小时30分钟，€10）与4班到达索伦托（1小时，€7）。

乘火车 大多数人可能到达城市中心边缘的那不勒斯中心，位于加里波第广场的尽头，城市与郊区的主要交通枢纽；那里有一个可存放行李的办公室（24小时开放）。有一些火车会到达莫格里纳站，城市中心的另一边，通过地铁与加里波第广场连接。

目的地 阿格罗波利（每天8列，1小时30分钟）；贝内文托（每天12列，1小时20分钟~2小时20分钟）；卡塞塔（每15分钟1列，35~45分钟）；福贾（每天6列，经过卡塞塔或贝内文托；2小时20分钟~4小时）；福尔米亚（每小时1列，1小时~1小时45分钟）；罗马（每30分钟1列，1小时10分钟~2小时）；萨莱诺（每30分钟1列，30分钟~1小时20分钟）。

巴士 城市与郊区巴士也停靠加里波第广场，不过你需要仔细检查这些站点，因为它们不是确定的且当建设新的地铁线路时可能有所变化。CTP有到达卡塞塔的巴士，SITA连接庞贝、索伦托、阿马尔菲海岸与萨莱诺。

目的地 阿马尔菲（每天4班，1小时55分钟）；巴里（每天3班，3小时）；贝内文托（每天6班，1小时30分钟）；卡塞塔（每20分钟1班，45分钟）；庞贝（每30分钟1班，35分钟）；波西塔诺（周一至周六每天2班，8:45与9:10；2小时10分钟）；索伦托（每15~30分钟1班，1小时10分钟）。

渡轮与水翼船 渡轮：去往那不勒斯湾的岛屿与其他场所，包括索伦托与阿马尔菲海岸沿边，从米洛贝内文托的主要轮船站点出发，莫格里纳也有一些水翼船。另外也有地铁del Mare连接波佐利、那不勒斯、索伦托、波西塔诺、阿马尔菲、米诺萨莱诺和之中的几个站点。旺季时这些船也去往奇伦托的主要城镇。费用很便宜，你所需要支付最多的是从那不勒斯到索伦托的旅程，且它需要至少3个小时。

目的地 埃奥利群岛（6月至8月每天14:30与周六9:00；7小时）；卡利卡里（渡轮，旺季每周1班，19:15发船；16小时15分钟）；卡塔尼亚（旺季每周1班，9小时）；米拉佐，通过埃奥利群岛（旺季每周1班，20:00发船；16小时30分钟）；巴勒莫（每天2班，10小时）；索伦托（每天6班，35分钟）。

旅游信息

旅游局 卡波迪基诺机场有那不勒斯旅游局办事处（每天8:00~23:00 Ⓦinaples.it），城市中心有两个办公室，分别在新耶稣广场（周一至周六9:30~13:30、14:30~18:30，周日9:00~13:30 ⓉT081 551 2701），以及圣卡洛剧院对面（Via S. Carlo 9；周一至周六9:30~13:30、14:30~18:30，周日9:00~13:30 Ⓣ081 402 394）。在任何一个旅游局都可以拿到免费的城市地图、官方的免费交通地图和英文版的Qui Napoli（旅游指南月刊）。

旅游行程 Citysightseeing apoli（Ⓣ081 551 7279，Ⓦnapoli.city-sightseeing.it）提供固定线路的招手观光车服务（5月和10月；€22；车票有效期24小时）；旅程从新堡门前出发。这家公司在夏季还提供到维苏威火山的服务。

周边交通

步行

游览那不勒斯市中心最明智的方法就是步行。如果你想开车，那简直是噩梦；如果你想用轻骑或是摩托来穿过狭窄的街道、忙碌的广场以及跑马场式的林荫道，没有几年的训练是不行的。在任何情况下，放弃步行意味着你将错过许多——那不勒斯的街边有各种最佳欣赏地。

搭乘公共交通工具

对于长距离的旅行，你有不少的选择，无论是在城市还是港湾，而交通系统大多由ANM公司运作——这可以作为优先选择。

城市巴士和地铁 城市巴士可以带你去往任何地点，虽然它们有些拥挤、缓慢。而巴士系统的不足则被地铁系统弥补，市中心地下有小范围的地铁网络，在加里波第广场与莫格里纳之间有4站，终点在波佐利，旅程大概需要30分钟；新的站点正处于繁忙的施工中。

缆车 此外，有四道缆车线延伸到沃梅罗山：一条是基艾亚线（Funicolarevdi Chiaia），起始于Piazza Amedeo；另一条是中心线（Funicolare Centrale），起始于Augusteo站，位于托莱多大街的终端；第三条是蒙特桑托线（Funicolare di Montesanto），起始于Piazza Montesanto站。第四条缆车线，莫格里纳线（Funicolare di Mergellina），从Mergellina街一直盘桓到莫格里纳山上。

自驾游

只有疯子或是获赠汽车租赁的人才会选择在那不勒斯开车。如果你不得不这么做，建议你至少不

要在市中心行车，即使以意大利标准，那里也常年维持着拥挤杂乱的状况，更别说把现状搅得更糟的、持续不断的地铁施工。汽车租赁服务的提供商有 Avis（☎081 751 6052）；Europcar（☎081 780 5643）；Hertz（☎081 780 2971）；Maggiore ☎199 151 120）；Sixt（☎191 100 666）。

乘出租车

如果你需要乘坐**出租车**，那么上车后请确认司机开始使用计价器（他们经常不使用），或是在乘车伊始要求他们使用单一票制——这些算是常识（那不勒斯有去往某些日常地点的固定价目表，如果出租车司机被要求使用单一票制，那么他们就必须遵守）；出租车起步价是 €3，22:00 以后以及周末起步价为 €5.5。注意，这些行程包含在单一票制内，例如去往机场（见 p.696）；或是来往于渡口和车站（€10.5），还要另外支付 €2.6。另外，这些地点还有出租车停靠站——火车站、但丁广场、耶稣广场、的里雅斯特和特伦托广场、莫格里纳，以及其他地方。官方电话分别为：☎081 5522 5252 ☎081 570 7070 ☎081 551 5151 和☎081 556 4444。

那不勒斯周边

如果你想享受郊外自由行（港湾周围的任何线路），或是想从城中心的一边到另一边，三条远途的铁路线是不错的选择。Unicanapoli 票（见下方的框中内容）可以乘坐所有的郊区铁路线，除了环线铁路；这种票可以在任何火车站买到，并且十分便宜——去往埃尔科拉诺 €1.8，去往庞贝古城 €2.4，去往索伦托 €3.4。

环线铁路（Circumvesuviana）从 Porta Nolana 站驶出，沿着加里波第大街，经过加里波第广场，以及旧城区，线路围绕着维苏威山区和那不勒斯港湾南部，每 30 分钟一趟，直到南边终点站索伦托沿途可随停随上，全程用时大约 1 小时；这趟车的热门站点是埃尔科拉诺、庞贝古城以及索伦托。

Ferrovia Cumana 和 Circumflegrea 在相反的方向上，Cumana 铁路线从蒙特桑托广场总站出发，向西去往波佐利及其周边，Circumflegrea 环线，沿着不同的线路去往同样的终点站 Torregaveta。

住宿

意大利南部的住宿价格总是在不断变化，它们通常不是那么便宜，你需要认真仔细地按照预算在加里波第广场周围挑选地点。更好的地方选择则是在活泼大气的历史城区，那里的精品酒店和民宿 24 小时营业。如果你想露营，可到下文寻找城市中的最佳地点。

酒店和民宿

历史城区和加里波第广场附近

Belle Arti Resort Via S. Maria di Costantinopoli 27 ☎081 557 1062 ⓦbelleartiresort.com 地图见 p.686 这座位于贝利尼广场周边的精品民宿结合了现代感设计和富有古韵的优雅气息。房间都是独立的，装饰为现代风格，有些房间还有着 17 世纪的壁画屋顶。无线网免费。€90

Caravaggio Piazza Riario Sforza 157 ☎081 211 0066 ⓦcaravaggiohotel.it 地图见 p.686 位于大教堂的拐角，福尔切拉边缘那个层层叠叠的建筑中，但是十分安静，处在它小小的庭院广场中——这栋充满复古气息的建筑中有不少值得你破费的特色房间。€190

Casanova Via Venezia 2 ☎081 268 287 ⓦhotel-casanova, com 地图见 p.684~685 可算是车站区域性价比最高的酒店，这座被爬山虎包裹的安静建筑由一个亲切周到的团队打理，拥有令人舒神安心的房间（大多数有独立卫浴）以及一个公共的屋顶露台。€50

Correra 241 Correra 241 ☎081 1956 2842 ⓦcorrera.it 地图见 p.686 这个地理位置极佳的旅馆注重营造鲜明的现代感，使用了大量明亮的撞色和极简主义装修风格。它的位置极佳，到但丁广场或是历史城区只需 5 分钟。€140

★ **Costantinopoli 104** Via S. Maria di Costantinopoli 104 ☎081 557 1035 ⓦcostantinopoli104.it 地图见 p.686 这是一个现代风精品酒店，位于贝利尼广场（Piazza Bellini）背面一个幽静的建筑内，有独立的小花园和小游泳池。一些房间可以直通花园，其他的楼上房间则有阳台。这里不但十分宁静平和，而且非常便于出行。200

Donna Regina B&B Via L.Settembrini 80 ☎081 446 799 ⓦdiscovernaples.net 地图见 p.686 位于之前的 Donnaregina 修道院中，这个可爱热情的民宿有宽敞、装修独一无二的房间。民宿的主人在城中也开设了另一家民宿，同样也有自炊式房间可租售。€100

Duomo Via Duomo 228 ☎081 265 988 ⓦhotelduomonapoli.it 地图见 p.686 它有着新鲜时尚的外表，但是价格却在城中数一数二的便宜。大多数房间面对安静的内部花园，而且都有独立卫浴。服务人员十分热情，而且处于观赏历史城区中心的绝佳地理位置。€65

> **Uniconapoli 票**
>
> Unicanapoli 票可供你享受 ANM 的所有交通服务，只需 €1.2（有效期 90 分钟），使用前必须提前到烟草店、报刊亭、车站，或是加里波第广场的交通亭购买。全天票 €3.6（周末 €3），或者你可以选择 3 日票 €20，这种票可以让你驰骋整个坎帕尼亚大区，包括用于机场大巴、岛屿巴士等。

13

交通指南

地铁/FS ☎800 568 866。城中心的站点有 Piazza Garibaldi、Piazza Cavour、Montesanto、Piazza Amedeo、Vanvitelli、Mergellina、Museo、Dante——去往 Duomo、Municipio 和 Toledo 等站。列车每 8 分钟一趟。

环线铁路 ☎081 772 2444。就像这个名字暗示的那样，这条线路一直盘桓着维苏威火山，而真正最受游客欢迎的地区则是在那不勒斯与索伦托之间，也就是布满了站点的港湾南部，包括了埃尔科拉诺和庞贝古城。列车每 30 分钟一趟。

Circumflegrea/Ferrovia Cumana ☎800 001 616。这两条铁路线从那不勒斯的蒙特桑托出发，沿途经过弗里格罗塔、阿尼亚诺（Agnano）、巴尼奥利（Bagnoli）、波佐利、巴亚、福萨洛（Fusaro）、库迈和 Torregaveta。列车每 20 分钟一趟。

缆车 ☎800 568 866。这里有四条线：中心线（从 Piazza Augusteo 到 Piazza Fuga；每天 6:30~12:30；每 10~15 分钟一趟）；蒙特桑托线（从 Montesanto FS 到 Via Morghen；每天 7:00~22:00；每 10~15 分钟一趟）；基艾亚线（从 Via Cimarosa 到 Parco Margherita；每天 6:30~12:30；每 10~15 分钟一趟）；莫格里纳线（从 Mergellina 到 Manzoni；每天 7:00~10:00；每 12~15 分钟一趟）。

实用的巴士线路

R1 路 Piazza Medaglie d'Oro—Via Salvator Rosa—Piazza Dante—Via Toledo—Via Medina—Piazza Municipio—Via Monteoliveto—Piazza Dante—Piazza Museo—Via Salvator Rosa—Piazza Medaglie d'Oro

R2 路 Piazza Garibaldi—Corso Umberto 1—Piazza Bovio—Via Depretis—Piazza Municipio—Via San Carlo—Piazza Trieste e Trento—Piazza Municipio—Via Medina—Via Sanfelice—Corso Umberto 1—Piazza Garibaldi

R3 路 Mergellina Funicolare—Via Mergellina—Via Riviera di Chiaia—Piazza Municipio—Via Medina—Via Toledo—Piazza Municipio—Via San Carlo—Piazza Trieste e Trento—Piazza Municipio—Via Riviera di Chiaia—Mergellina Funicolare

R4 路 Via Cardarelli—Via Capodimonte—Piazza Dante—Via Depretis—Piazza Dante—Via Capodimonte—Via Cardarelli

E1 路 Piazza del Gesù—Via Mezzocannone—Via Santa Chiara—Via Duomo—Via Foria—Via Duomo—Via dei Tribunali—Corso Umberto 1—Via Monteoliveto—Piazza del Gesù。

140 路 Capo Posillipo—Via Posillipo—Via Mergellina—Via Caracciolo—Piazza Vittoria—Via Santa Lucia—Via Chiamatone—Piazza Vittoria—Via Rivierandi Chiaia—Via Mergellina--Via Posillipo—Capo Posillipo

N1 路（夜间巴士） Piazzale Tecchio—Viale Augusto—Via Fuorigrotta—Via Riviera di Chiaia—Via Caracciolo—Piazza Vittoria—Via Partenope—Via Santa Lucia—Via Depretis—Via Medina—Corso Umberto 1—Piazza Garibaldi—Corso Umberto 1--Via Medina--Piazza Municipio—Via Santa Lucia—Via Chiatamone—Pazza Vittoria—Via Riviera di Chiaia—Via Piedigrotta—Viale Augusto—Piazzale Tecchio

IL Convento Via Speranzella 137/A ☎081 403 997 Ⓦhotelilconvento.it 地图见 p.686 位于西班牙区，与托莱多大街相差两个街区，这个三星级酒店有体面舒适的房间，其中两间房还有屋顶露台。€145

Piazza Bellini Via S. Maria di Cosranrinopoli 101 ☎081 451 732 Ⓦhotelpiazzabellini.com 地图见 p.686 充满时尚感但朴实无华的现代风酒店，坐落于光线充足、天花板高悬的文艺复兴建筑中，从考古博物馆和拿波里到这里只需要一小段步行路程。这里有幽静的庭院，还有 48 个宽敞简洁、陈设着定制家具的房间——最好的房间有一个可以从那不勒斯一直俯瞰到维苏威火山的阳台。€170

Romeo Via Cristoforo Colombo 45 ☎081 017 5001 Ⓦromeohotel.it 地图见 p.686 这个位置有点怪异的出色建筑位于航海线终点站码头的对面，是那不勒斯最极品的精品酒店，这里有看起来怪怪的家具，寿司吧台和一部分特用的房间，而最好的房间拥有最棒的那不勒斯海湾景致。这里有免费高速的 Wi-Fi、高品质服务以及正规大型的餐厅——虽然从价钱上看十分让人肉疼。这里声称，（酒店的位置）实际上你可以直接从床上掉到海边的渡轮上，然后直接驶离这个岛屿。€430

圣露西亚区、基艾亚区和莫格里纳区

Ausonia Via Caracciolo 11 ☎081 682 278 Ⓦhotelausonianapoli.com 地图见 p.684~685 这是一个二星级酒店，着力为游客营造身在游艇的氛围，位于莫格里纳，在水翼船的站点旁边——水翼船去往伊斯基亚岛和蓬扎群岛。€100

Cappella Vecchia 11 Vicolo S. Maria a Cappella Vecchia 11 ☎081 240 5117 ⓦcappellavecchia11.it 地图见 p.684~685 在 Martiri 广场不远处，这个小民宿有 6 间简单却装修开朗、拥有独立卫浴的房间，还有免费 Wi-Fi。你将得到这里的年轻主人们的热情欢迎。**€80**

Chiaja Hotel De Charme Via Chiaia 216 ☎081 415 555 ⓦhotelchiaia.it 地图见 p.684~685 有些过时但依旧可爱的酒店，靠近 Plebiscito 广场。这个酒店由 18 世纪的一座贵族宅邸改造而成，内部古典风装修，陈设古董家具。**€130**

Grand Hotel Parker's Corso Vittorio Emanuele 135 ☎081 761 2474 ⓦgrandhotelparkers.it 地图见 p.684~685 这个高档又相当舒适的酒店是那不勒斯最古老的酒店，曾经接待过奥斯卡·王尔德和弗吉尼亚·伍尔夫，还有国王维托里奥·埃马努埃莱本人。这里有广受赞誉的城市俯瞰点——在餐厅可以看到整个港湾和东边维苏威火山，独一无二。**€350**

Miramare Via N.Sauro 24 ☎081 764 7589 ⓦhotelmiramare.com 地图见 p.684~685 地理位置处在极佳的海边，与皇宫只有一小段距离。这个艺术瑰宝不是很明显，但比较便宜，相较于周围那些更宏伟、缺少人情味的宫殿，这里更值得你考虑——热情周到的服务会使你感受到回家般的温暖。**200**

★ **Palazzo Alabardieri** Via Alabardieri 38 ☎081 415 278 ⓦpalazzoalabardieri.it 地图见 p.684~685 这个酒店位于基艾亚区的心脏位置，主要面向商务人士与看重服务、为寻觅奢侈品而来的挑剔游客。设备齐全的房间里铺设的都是实木地板、大理石砖以及丰绒的优质地毯。**€220**

Parteno Via Partenope 1 ☎081 245 2095 ⓦparteno.it 地图见 p.684~685 7 个独立设计、装修精致的房间位于市政别墅附近的 18 世纪建筑中。这里的早餐相当丰盛，而且主人对细节的坚持和琢磨令人称道。**€100**

Pinto-Storey Via Martucci 72 ☎081 681 260 ⓦpintostorey.it 地图见 p.684~685 位于基艾亚，一座具有代表性的新艺术建筑，靠近那不勒斯最高端的购物区、市政别墅以及海边。房间装修相当吸引人，并且大多数都可以看到港湾景致。**€100**

★ **Rex** Palepoli 12 ☎081 764 9389 ⓦhotel-rex.it 地图见 p.684~685 这个酒店在一座引人注目的新艺术风格建筑中，设计者是大名鼎鼎的意大利建筑设计师库派德。它位于圣露西亚，属于家族经营，一些服务员堪称是城市最佳也不为过。在接待处有一个很大的客厅，常常有这个家族的亲戚或友人前来光顾。客房相当简洁干净。**€118**

★ **San Francesco al Monte** Corso Vittorio Emanuele 328 ☎081 423 9111 ⓦsanfrancescoalmonte.it 地图见 p.684~685 这里占据了延伸到沃梅罗区的上坡的绝佳地理位置。这座改造自 16 世纪的修道院如今是一座相当优秀的酒店，45 个房间都被精心地装修布置，还可以观望城市的全景。这里有泳池、宁静的花园以及位于一楼的三个餐厅。**€280**

旅舍

Bella Capri Via Melisurgo 4 ☎081 552 9494 ⓦbellacapri.it 地图见 p.686 这个楼上旅舍其实是时髦的新 Romeo 的邻居，只相隔几个门脸，处于十分便利的地理位置——就在渡轮港口的对面。这里有旅舍床和私人房间，网线接入以及巨大、明亮、充满轻快氛围的早餐屋。入住时出示本书可有九折优惠。宿舍 **€15**

Hostel of the Sun Via Melisurgo 15 ☎081 420 6393 ⓦhostelnapoli.com 地图 p.686 差不多与 Bella Capri 相对，离海滨也不远，这里大概是那不勒斯最棒、服务最好的旅舍了——外出便利也没有宵禁。提供早餐，还有设施完备的套间，有各自的独立卫浴，楼下浴室共享。宿舍 **€15**，套间约 **€60**

Naples Pizza Hostel Via S. Paolo ai Tribunali 44 ☎081 1932 3562 ⓦnaplespizzahostel.com 地图见 p.686 这里由 Bella Capri 的老板经营。这个新开的旅舍比较便宜，而且坐落在历史城区的心脏位置。他们并不提供比萨服务。宿舍 **€18**

Ostello Mergellina Salita della Grotta 23 ☎081 761 2346 ⓦostellonapoli.com 地图见 p.684~685 这是一个很受年轻人欢迎的官方青年旅舍，房间可以看到港湾，而且地理位置十分方便，靠近莫格里纳的地铁站。旅舍最多有 6 张床，提供早餐，虽然在 7 月和 8 月这里最多只允许住 3 天。**€13**

餐饮

那不勒斯美食包括用新鲜材料烹制的简单菜肴，十分健康（见 p.680 框中内容）。那不勒斯实际上并非完全的旅游型城市，大多数餐馆都是当地人家族经营，通常提供富有特色的饮食，而且物美价廉。在意大利，没有比那不勒斯更适合享受比萨的地方了，那些古老的店面依旧令人向往，传统工艺不断传承，为游人提供着最正宗的比萨。在那些煎炸酒吧（friggitorie）的聚集地，你永远不需要去费力寻找那些美味的小吃摊。

咖啡店、小吃店和冰激凌店

Attanasio Vico Ferrovia 2/4, off Via Milano 地图见 p.684~685 一个专做泡芙（sfogliatelle）的面包房。周二至周日 7:30~19:30

Chalet Ciro Via Caracciolo 1~2 地图见 p.684~685 这个位于莫格里纳的小店闻名于它的 babà 和其他甜点，如冰激凌。它的超长时间营业使人们可以无论是早起还是贪黑，都能来这里品尝一份美妙的点心。每天 6:30~ 次日 2:00

Gambrinus Via Chiaia 1~2 地图见 p.686 这是那不勒斯最有名、最古老的咖啡店，开业于 1861 年。消费不是那么便宜，但它散发着温婉光晕的枝形吊

13

灯，以及布置在的里雅斯特和特伦托广场的户外桌椅值得你到此参观游览一番。每天 7:00~ 次日 1:00

Gay Odin Via Benedetto Croce 街61 地图见 p.686 这是城内几家连锁店之一，拿波里街老店的分支，历史悠久，除去巧克力甜点，也销售 decadent 冰激凌。每天 10:00~20:00

L.U.I.S.E. Via S. Caterina a Chiaia 68 ☎081 417 735 Ⓦwww.luisenapoli.it 地图见 p.684~685 在 Martiri 广场附近，这里是值得购物后坐下休息的小餐馆，有 piazzette、沙拉、烘烤通心粉和腌辣椒，还有绝佳的炸饭团（arancini）以及其他油炸美食。如有需要可以在店的后面加桌。周一至周六 8:00~20:00，周日 9:00~14:00

★ **Remy Gelo** Via F. Galiani 29/A 地图见 p.684~685 距 Caracciolo 街不远，靠近莫格里纳水翼船站点，这里提供美味的冰激凌和 granite。周一至周五 8:00~ 午夜，周六、周日 8:00~ 次日 2:00

Scaturchio Piazza S. Domenico 地图见 p.744 一个拥有旧那不勒斯优雅气息的小店，位于拿波里的心脏部位，为人们提供咖啡与甜点已有数十年。每天 7:30~19:00

Vaco'e Pressa Piazza Dante 84 ☎081 549 9424 地图见 p.686 就像它的名字那样（"我很忙"），这个位于托莱多街的小店专为周围忙碌饥饿的大学生们提供物美价廉的那不勒斯街食，例如炸面团和饭团。周一至周六 8:00~20:00

餐馆和比萨饼店

历史城区和加里波第广场

Antica Osteria Pisano Piazza Crocelle ai Mannesi 1-4 ☎081 554 8325 地图见 p.686 十分袖珍而又相当传统的小店，菜单上备受欢迎的本地美食价位合理：一部分为意大利面、以鱼和海鲜为主要食材，还有一些肉类主食，价位在 €5~8。周一至周六 12:00~15:30、19:30~22:30；8 月不营业

Da Michele Via Cesare Sersale 1-3 ☎081 553 9204 地图见 p.686 距离福尔切区的翁贝托一世大道不远，这家店被认为是那不勒斯最传统的比萨饼店，只提供两款比萨饼（据称是绝对不能错过的两款比萨饼）：marinara 和 margherita，约 €3。不要去的太晚，那里有时会受欢迎得用尽了所有面团。周一至周六 19:00~24:00

★ **Di Matteo** Via dei Tribunali 94 ☎081 294 203 地图见 p.686 那不勒斯最有名的比萨饼店之一，店内气氛有些低沉，但是令人垂涎的超大个比萨馆完全盖过了店内的装修瑕疵——除此之外，当年比尔·克林顿曾到访，特来此地品尝那不勒斯比萨饼。周一至周六 19:00~24:00

★**I Decumani** Via dei Tribunali 58-61 ☎081 557 1309 地图见 p.686 这条路上最棒的比萨饼店之一，通常被认作是那不勒斯最优秀的比萨饼店。fritti misti 是必须品尝的，巨大、美味的比萨饼，€4~5。还有 €2.5 起价的 marinara。这里是历史城区少数几个周日也营业的比萨饼店。周二至周日 11:30~23:00

★**La Cantina di Via Sapienza** Via Sapienza 40-41 ☎081 459 078 地图见 p.686 老板好评如潮的食物和服务总是让这家店每天中午都人满为患，这里爽口的家常菜 polpette（肉丸子）和令人惊叹的季节性蔬菜佳肴是绝对的特色。双人套餐 €10~12。周一至周六 12:00~15:00

La Stanza del Gusto Via Santa Maria di Costantinopoli 100 ☎081 401 578 地图见 p.686 这间忙碌的单间餐馆是那不勒斯烹饪革新者 Mario Avallone 的心血，菜单充满创意，但是选材自本地，有着鲜明的南部特色。可以在这里点一份小食如美味的西西里烤三明治；或是一顿大餐，试一试水牛牛柳（tagliata di bufala）盐渍鳕鱼（baccalà）。这里的价位也同样很合理。周二至周六 10:30~24:00，周日 11:00~15:00

Mimì alla Ferrovia Via A. d'Aragona 21 ☎081 57 6883 地图见 p.684~685 有些过时的繁华餐馆，在加里波第广场附近一个不太起眼的小巷子中，像一个避风港。价钱合理，提供本地传统美食——意大利面 €6，主菜 €10。双人套餐 €10~12。周一至周六 12:00~15:00、20:00~23:00；8 月停业两周

★ **Osteria da Carmela** Via Conte di Ruovo 11/12 ☎081 549 9738 地图见 p.686 就在贝里尼剧院旁边，这里是大堂式餐馆，提供改良的那不勒斯传统美食——美味的鱼、绝妙的开胃菜以及令人垂涎的意大利面、肉食。环境十分友好亲切。周一至周六 12:00~15:00、20:00~24:00

Sorbillo Via dei Tribunali 32 ☎081 446 643 Ⓦaccademiadellapizza.it 地图见 p.744 这家店自 1935 年营业。在大多数晚上这里都像是在进行"混战"，你必须告诉服务员你的名字然后等待空桌。但这里的比萨饼相当不错，使用最高质量的材料——比萨饼店中很奇特的营销方式。比萨起价 €4。周一至周六 19:00~24:00

★ **Trattoria Campagnola** Via dei Tribunali 47 ☎081 459034 Ⓦcampagnolatribunali.com 地图见 p.686 精致而忙碌、服务周到的小店。这里的那不勒斯美食十分便宜，有美味的白酒蛤蜊直圆面（spaghetti alle vongole）和嫩煎淡菜（sautè di cozze），爽口的主菜如香肠意面（salsicciafriarielli）炸牛排（cotolettescaloppine）。并没有什么花哨，但是很多人经常来此享受美味而价钱合理的大餐，一饱为快。周一和周日 19:30~23:00，周三至周六 12:00~15:00、19:30~23:00

基艾亚区、圣露西亚区、莫格里纳区和沃梅罗区

★ **Cantina di Triunfo** Riviera di Chiaia 64 ☎081 668 101 Ⓦlacantinaditriunfo.it 地图见 p.684~685 白天这是一个红酒商店，然而一到夜晚它就会摇身一变成为一个充满现代感的餐馆，在一个长长的、装饰着现代雕塑插画的白色房间中提供当地美食。这里没有菜单，每个晚上的菜品都有些变化——如果你会说一点意大利语，那么一定要仔细听清服务员

的介绍，或是干脆就让服务员为你准备饮食。周一至周六：商店 10:30~14:00、17:30~20:00，餐馆 8:30~23:45

★ **Da Dora** Via Palasciano 30 ⓣ 081 680 519 地图见 p.684~685 价钱偏高，但是这里恐怕是那不勒斯品尝海鲜最好的地方了。大堂式风格，装修铺设都是航海风，老板脾气有些古怪、围着粉色围巾，她的海鲜意式扁面（linguine）和煎鱼大杂烩令人赞不绝口。周一至周六 12:30~16:00、20:00~24:00；8 月不营业

Da Ettore Via S. Lucia 56 ⓣ 081 764 0498 地图见 p.684~685 位于圣露西亚的心脏位置，这个可爱随意的邻家餐馆因它的 pagnotelle（比萨饼中加入马苏里拉奶酪、火腿和蘑菇）闻名，还有款式多样的比萨饼、传统意大利面。周一至周六 12:00~15:00、19:30~23:00

Donna Teresa Via Kerbaker 58 ⓣ 081 556 7070 地图见 p.684~685 沃梅罗区仅剩的几家简式餐馆之一，这里的食物和环境都十分实诚，并且价格适中。一顿大餐 €12~15。周一至周六 13:00~15:00、20:00~23:00

Gorizia Via Bernini 29 ⓣ 081 578 2248 地图见 p.684~685 这个朴实无华的沃梅罗餐馆靠近旧城区和基艾亚线缆车，几款比萨堪称沃梅罗最佳，还有精美的菜单。周二至周日 12:30~15:00、20:00~23:00

★ **Marino** Via S. Lucia 118 ⓣ 081 764 0280 地图见 p.684~685 这是位于圣露西亚的一家温暖亲切的家庭式餐馆，提供美味的比萨饼和那不勒斯本地菜肴。菜品并不都很昂贵意大利面起价 €7，比萨饼起价 €5。周一至周六 12:30~15:30、19:30~23:30

Mattozzi Via Filangieri 16 ⓣ 081 416 378 ⓦ pizzeriamattozzi.it 地图见 p.684~685 这是一家有一定历史的基艾亚比萨饼店，提供美味的油炸食品，分量大的硬皮嚼劲比萨饼（起价 €6，不是最便宜的），alongside 意面以及主食（大概 €10）。周一至周六 12:00~16:00、20:00~24:00

Umberto Via Alabardieri 30~31 ⓣ 081 418 555 地图见 p.684~685 基艾亚区非常有名的专业级高档餐馆，在复古的氛围中提供无与伦比的美食。是选择简单的比萨饼店还是更加高档的餐馆？这已经是一个持续了许久但依旧热门的选择题。周一 7:00~22:00，周二至周日 12:30~14:30、19:00~22:00

夜生活和娱乐场所

那不勒斯的夜生活主要集中在两个街区——历史城区和基艾亚区，后者蜂拥着大大小小的酒吧和俱乐部，一直营业到凌晨；大部分店在 6 月到 9 月的夏季停业，届时他们会搬到波西利斯的海湾巴科利、福萨洛或是波佐利。详细列表可查看 Zero（ⓦ zero.eu）或是 Urban 每月都免费发布详细的酒吧信息。想了解酒吧活动等，可以查看 ⓦ angelsoflove.it，会在 Ministry of Sound 里发布。

酒吧和俱乐部

Barcadero Banchina S. Lucia 2 ⓣ 081 222 7023 地图见 p.684~685 这里是很适合夜晚喝酒的地方，就在蛋堡海港。临近夜晚的时候这里的景色十分美丽——当你慢慢地沿着台阶走在堤道上的时候。每天 18:00~ 次日 2:00

Bourbon Street Via Bellini 52-53 ⓣ 338 825 3756 ⓦ bourbonstreetjazzclub.com 地图 p.686 这是意大利最早的国际爵士乐表演场所，将美国爵士文化带入了那不勒斯历史城区的中心区域。周二至周日 21:00~ 次日 3:00；6 月 ~8 月不营业

Enoteca Belledonne Vico Belladonne a Chiaia 18 ⓣ 081 403 162 ⓦ enotecabelledonne.com 地图见 p.684~685 位于基艾亚区酒吧中心地带，这个朴实无华的酒吧有详尽的意大利本地酒水单以及美味的芝士与萨拉米香肠——而且绝对不会被对面酒吧干扰。每天 18:00~ 次日 2:00；8 月不营业

Intra Moenia Piazza Bellini 70 地图见p.686 这里是贝里尼广场上少数几个时尚的，可以常常造访的“酒吧”之一，桌子被放置在广场上。在这里你可以选择晴天在紫藤花下小坐或是阅读，或是夜晚来一杯开胃酒。这里提供大分量的小食以及美味的冰激凌，还有免费 Wi-Fi。每天 10:00~ 次日 2:00

Kinky Klub Via Della Quercia 26 ⓣ 335 547 7299 ⓦ kinkyjam.com 地图见 p.686 与它名字相反，这个十分受欢迎、靠近托莱多街的酒吧是那不勒斯雷鬼、慢摇、舞厅以及斯卡舞曲的发祥地。周二至周日 21:00~ 次日 4:00；6 月中旬至 9 月中旬不营业

Lontano Da Dove Via Bellini 3 ⓣ 081 549 4304 地图见 p.686 它是书店、茶室和文艺咖啡馆的结合体，每周有三天进行现场表演，大多为爵士和蓝调。这里十分舒适——有许多软垫和低矮的桌子。周一、周二和周四 10:30~13:00、17:00~20:00，周三，周五和周六 10:30~13:00、17:00~ 次日 1:30；7 月 ~8 月不营业

Seventy Via Bisignano 19 ⓣ 081 1956 6482 地图见 p.684~685 入夜的时候，这个十分炫酷的白色闪光球酒吧会提供正规的自助餐，你可以来这里玩耍或是纯粹当个食客。你完全可以烂醉在白色的皮革沙发上，但是请注意不要引起混乱。每天 18:30~ 次日 2:00

Vinarium Vicolo S. Maria a Cappella Vecchia 7 ⓣ 081 764 4114 地图见 p.684~685 位于 Martiri 广场的繁忙酒吧，它对美酒的品位十分独到，而且菜单也经常更新。周一至周六 11:00~16:00、19:00~ 次日 1:00

13

那不勒斯足球

足球对于那不勒斯人来说几乎是一种信仰，人们都支持本地的**那不勒斯**队（Napoli）。该队在 1987 年赛季达到了巅峰，那时他们的明星球员迪亚哥·马拉多纳带领他们赢得了冠军。后来球队不再像曾经那般辉煌，自从破产后，成绩更是不断下滑。然而，最近一位电影制作大亨奥雷里奥·德·劳伦蒂斯拯救了他们，如今球队又再一次重新回到了顶级赛事。那不勒斯在弗里格罗塔（Fuorigrotta）的圣保罗体育场（Stadio di San Paolo）队通常"驻扎"；乘坐自蒙特桑托到莫斯塔拉（Mostra）的 Ferrovia Cumana，下车后球场就在你的面前。票务方面，官方票通常在赛场或是城中俱乐部门口出售，价位从的最末尾的站票 €20，一直到 €60 的看台站票不等。

Virgilio Club Tito Lucrezio Caro 6 ☎081 575 5261 Ⓦvirgilioclub.it 地图见 p.684~685 围绕在波西利波斜坡上的维吉尔公园绿化带中，当到夏季的夜晚，人们打开环绕着枝叶的大门开始营业的时候，这里总是会拥挤不堪。入门费 €20。6 月至 10 月中旬周三至周日 22:00~ 次日 4:00；冬季开店时间不定。

附录

医院 紧急求救电话☎118。城中心医院中有急诊室的是 Ascalesi（Egiziaca Forcella 31 ☎081 563 221）；Cardarelli（Cardarelli 9 ☎081 747 1111）；Santa Maria di Loreto（Via Vespucci 86 ☎081 254 2711）。
网络 如果你的住处没有网络，可以去位于贝里尼广场的 Intra Moenia（见 p.761），那里有免费 wi-fi。
洗衣店 Bolle Blu（Corso Movara 62-64；周一至周六 8:30~20:00）距中央车站不远。
药店 位于历史城区的药店 24 小时营业，而其他夜晚营业的店家则罗列在报纸《Il Mattino》上。
警察局 ☎112 或 113；你可以与接线员用英语交流。除了主警察局（questura）（Via Medina 5 ☎081 794 1111）；你也可以将犯罪案件报告给位于中央车站的小警察站。如果是汽车被盗案件，拨打☎081 794 1435。
邮局 邮政总局在 Matteotti 广场的一座宏伟建筑中，托莱多街附近（周一至周六 8:15~19:20）。

那不勒斯湾（Bay of Naples）

那不勒斯实际上是环绕着这个塞满码头，几乎没有空隙的港湾修建而成的，这一带的地产开发多年来几乎没什么变化。这里算是世界上地质最不稳定的区域之一，城市西边十分有名，巨大的火山坑、热泉以及陆地上的喷气口使**坎普佛莱格瑞火山区**闻名遐迩。在古代，佛莱格瑞地区是一个神秘的地方，荷马与维吉尔将它比作去往黄泉的入口，为它染上了神话色彩。如今，神话已经离我们远去；港湾也与那不勒斯一样，其真正的主宰已经是一个新的，应该说是违法的组织。另外，大多数火山已经"灭绝"、成了死火山，或是处于休眠期。然而这里的一部分地区依然因为过去的惨状而为今人留下难以磨灭的可怕印象，与之一同留下的还有大量富饶的古代遗物，例如**波佐利**、**巴亚**以及**库迈**。在相反的方向上，那不勒斯东海岸更加现代化，环线火车绕过拥挤不堪的工业建筑，密密麻麻的住宅簇拥在轨道周边。大多数游客来到这里是为了参观**赫库兰尼姆古城**和**庞贝古城**，或是见识一下著名的**维苏威火山**——也有些人跳过了前面这些景点，单单只是为了来旅游胜地**索伦托**游览一番。这些游览计划大多可以在一天之内完成，而索伦托，作为一个高度开发的小镇，值得你多花一些时间来体味它；也可以以它为起点，进军美妙的阿马尔菲海岸。

波佐利（Pozzuoli）

向西走，那不勒斯衍生城市中的第一个就是**波佐利**，它坐落在一个火山群延伸出的修长月牙式突出海角上。尽管它是索菲亚·罗兰的家乡，美丽富饶，然而这里仍旧只是一个小小的城镇，没有什么特别的景点，不过也让人足够喜欢。这里还有通往普罗奇达和伊斯基亚群岛的摆渡口。也许你并不想在此留宿，然而这里绝对是游览坎普佛莱格瑞火山区的好起点。

波佐利比周边其他城镇所面临的来自火山的威胁要大得多，火山活动和地震仍然是这个城镇的主要自然灾难问题——如今正被有关部门严密监测着。这里有许多保存完好的当地古罗马文物。

瑟拉皮德神殿（Temple of Serapide）

离 Cumana 站不远，在 Roma 街和 Sacchini 街之间，港口的东边，**瑟拉皮德神殿**位于一个小公园中，冬天经常内涝，但是其他时节可以进入参观。这座神殿的名字来源于从这里发掘出的一座埃及冥王神像，Serapis Enthroned（现今被安置在考古博物馆内），不过现在这尊雕像已经被证实并非神殿内供奉的神像，只是公元 1~3 世纪一家繁茂的农产品市场中摆设的装饰物，是人们已知的被发掘雕像中最大的。

斗兽场（Anfiteatro Flavio）

Via Terracciano 75 • 周一和周三至周日 9:00~ 日落前 1 小时 • €4，与库迈和巴亚的考古公园、考古博物馆联票（有效期 48 个小时）

波佐利最有名的景点莫过于**斗兽场**，位于其中心北部，曾一度是意大利第三大古罗马露天剧场，可以容纳 2 万名观众。这个剧场保存完好，然而游客不允许在看台参观；专为角斗士和野兽准备的地下室可参观，地上到处可见大量的古代雕塑碎片。

火山区（Solfatara）

Via Solfatara 161 • 每天 8:30~ 黄昏前 1 小时 • €6.5 • Ⓦ solfatara.it • 从地铁 /FS 站向山上步行 10 分钟即到；巴士 152 路及 M1 路直达。

城镇的北边，**火山区**是波佐利地区比较典型的火山地质区，裸露的半死亡火山口——你可以在里面走走——已经有几千年未曾喷发过；实际上，在古罗马时期这里就已经是人们竞相拜访的旅游胜地。这里的确是一个十分怪异的地方：岩石中飘散出硫黄的烟气，灰黄色的土地氤氲着灼人的热度（踩上去的时候感觉像是空洞），陆地上诡异的喷气，空气中弥漫着呛人的硫黄味。19 世纪人们把一些喷气口用砖头覆盖住，营造出了一种燥热的、类似于桑拿的环境，如果你能够忍受这种热度，可以缩在洞里，反之则可以站在外面。

抵达和旅游信息　　波佐利

乘火车　你可以乘地铁从那不勒斯到达波佐利，或是从 Montesanto 站乘坐 Ferrovia Cumana 线路抵达；两者用时大概都是 20 分钟；Cumana 站位于城镇中心，距离瑟拉皮德神殿不远，所以，如果你打算独自一人参观波佐利，要提前规划好路程。地铁 /FS 站位于波佐利城中心区，靠近 Solfatara 街，与港口只有 10 分钟路程，顺路可以去参观火山区。

乘巴士　152 路和 M1 路从加里波第广场直达波佐利，站点就位于靠近城镇中心的火山区外部。

旅游局　在港口偏东边（Piazza Matteotti 1/A；周一至周六 9:00~15:30 Ⓣ 081 526 6639 Ⓦ infocampiflegrei.it）。

住宿

Hotel Solfatara Via Solfatara 163 Ⓣ 081 526 2666 Ⓦ hotelsolfatara.it　位置便利，坐落在街角，前方就是可以直达火山群的巴士站。这里十分舒适，装修现代感十足，有非常漂亮、正式的客房，房间里还能看到港湾的景色。€85

Vulcano Solfatara Via Solfatara 161 Ⓣ 081 526 7413 Ⓦ solfatara.it　从那不勒斯乘坐地铁到波佐利，向山上走 10 分钟即抵。这里是一个绝佳的野营地，就位于火山区的入口处，不但有露营地还有双人间平房、巨大的游泳池、便利店和餐馆。如果你是露营爱好者，这里恐怕是那不勒斯最棒的露营基地了。全年开放。露营 €25，平房 €48

餐饮

Bobo Via Cristoforo Colombo 20 Ⓣ 081 526 2034　与那些高价的郊区餐馆相比，这间餐馆价目表更加中档一些，这里制作相当美味的鱼菜，还有极棒的红酒酒单可供选择。你可以尝试一下搭配海胆的意大利面或是搭配蚌与西兰花。在集市血拼一天后，这里绝对是你歇息下来一饱口福的好去处。12:30~14:30、19:30~22:00；周二不营业

Don Antonio Via Magazzini Ⓣ 081 526 7941　这大概是波佐利最棒的鱼类菜肴店了，店面朴实无华，但是却有绝妙的炸饭团（fritti misti）和海鲜意大利面——并且价格实在。沿着岸边摆渡码头，店面在左边，离 Toscano 意式冰激凌店不远。周二至周日 12:00~14:00、19:30~21:30

巴亚（Baia）

沿着波佐利的第二个城镇是**巴亚**，一个山上堆积着罗马帝国时期大量文物废墟的港口小镇。古罗马时期，那不勒斯港湾最受人们青睐的场所非此地莫属，许多赶时髦的贵族们在这个广受追捧的旅游胜地置办自己的别墅：哈德良大帝公元 138 年死于此地，据传闻暴君尼禄也是在这里谋害了自己的母亲。

考古公园（Parco Archeologico）

周二至周日 9:00~ 日落前 1 小时 · €4，与库迈、考古博物馆及波佐利的斗兽场联票 · ❶ 081 868 7592 · ⓦ archeobaia.sbanap.campaniabeniculturali.it

巴亚广阔的**考古公园**在主要街道旁的顶部一段台阶上。事实上，它是各种不同时代建筑——从公元前 1 世纪到公元 3 世纪的集合。这里一切都令人回味，比如夏季，在笼罩着树荫的座椅上惬意小憩。跨越几个台阶，它主要包括一个中央别墅与两边浴池的遗迹。别墅有一系列以拱形围绕中央喷泉的客房形成了一个大院子，在周围你可以看到壁画的痕迹，并且有一个保存完好的马赛克镶嵌地板。越过这里，一个复杂但令人享受的小浴池在另一侧，通过拱形走廊，有一个公元前 1 世纪就充满水的奇妙且完整的圆顶冷水浴室，和让人流连忘返的空气和阳光。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Via Castello 39 · 周二至周日 9:00~14:30 · €4，与库迈、考古公园及波佐利的斗兽场联票 · ⓦ museoarcheologicocampiflegrei.campaniabeniculturali.it

许多从巴亚及周边出土的文物都收藏在**考古博物馆**，坐落于庞大的 15 世纪阿拉贡城堡，沿主路朝巴科利（Bacoli）的方向步行 15 分钟。在众多展品中有一座无顶神殿（sacellum）——用于进行帝国祭礼，原来矗立于米赛诺岬的米塞卢姆古城的广场上，后来被运到这里的一楼重建。还有一座水神殿（nymphaeum），纪念碑式喷泉建筑，重建于博物馆的顶层。

库迈（Cumae）

Via Monte di Cuma 3，Località Cuma · 每天 9:00~ 日落前一小时 · €4，与巴亚的考古博物馆、考古公园和波佐利的斗兽场联票 · ❶ 081 804 0430

深入巴亚海岸，**库迈**镇是意大利大陆的第一个希腊殖民地，其他殖民地定居源（那不勒斯最初的居民便是在库迈定居的希腊人）和古希腊文明的中心。后来，它成了所谓库迈伊女预言家的发源地，塔克文王室从她们那里购买预言书，奠定了共和国的法律。在现场，从距巴士站仅几步之遥的地方，开始大面积但不全面地挖掘工作。但你可能希望看到的只是一部分形成了一个严密入口附近的核心区域。

女预言家石窟（Grotto of the Sibyl）

库迈最有名的景点是**女预言家石窟**，一个长且黑暗的走廊，是最有名的古老神谕的发源地。石窟是长方形，女预言家曾经运用她的智慧，让光从 12 米长的通道的尽头的 3 个大洞室西部开凿的一系列入口照进洞穴，最有名的一次是埃涅阿斯来到这里请教她，维吉尔的诗篇记录了这一事件，这首诗被展示在入口两侧。

卫城和朱庇特神殿（Acropolis & Temple to Jupiter）

从女预言家石窟步行到遗址的主要部分，风从萨克拉街（Via Sacra）通过左侧的观景楼，右侧是库迈旧**卫城**中心处阿波罗神殿的少量遗迹，继续往前走你会在坡顶发现**朱庇特神殿**的遗迹，那里有极佳的视野，可以看见南边满是贝壳的**福萨洛湖**（Lago Fusaro）和海岸的底部角落；如果你爬上神殿的远侧，北上弯曲的加埃塔湾海岸（Gulf of Gaeta）也能尽收眼底。

赫库兰尼姆（Herculaneum）

每天：4 月至 8 月 8:30~19:30，11 月至次年 3 月 8:30~17:00 · €11，包含庞贝古城在内的 5 个景点的套票€20，有效期 3 天 · ❶ 081 857 347 · ⓦ pompeiisites.org

东部第一个景点是**埃尔科拉诺**（Ercolano）的城镇，它是赫库兰尼姆古城遗址的现代版

右页图从上至下依次为：索伦托（见 p.709）；那不勒斯的比萨饼（见 p.699）；赫库兰尼姆古城（见 p.704）>





走进赫库兰尼姆

赫库兰尼姆古城遗迹是在 1709 年被发现的。当时一辆挖掘机意外地碰上了地下城中剧院的舞台。18~19 世纪，现场就未停止挖掘。在这段时间内，遗迹中不计其数的大理石和青铜器被运往那不勒斯以装点这座城市。直到 1927 年，人们才开始认真地保护、挖掘这里。赫库兰尼姆只是为居住而存在，所以它比庞贝的规模要小得多。也因为它拥有更多简单的景点，所以虽然少了些美观与震撼，但是更加易于保护，也便于游客完整地游览。历史学家们一直认为，不同于庞贝的居民，这里大部分居民都曾试图在火山爆发时逃走。然而最近发现的一些被缠住的遗骨显示出了这座镇子的海岸线，这又暗示出了另外一些事情。这样，人们现在认为：火山喷发时这里大部分的人是被滚滚的火山泥埋住，而后火山泥慢慢变成像泉华石那样硬的石头，也幸亏如此，这个镇子大部分都被保存得很好。还有另外 48 具遗骨在 2000 年年初被发现，人们带着钱币，曾试图逃离这场灾难。

本。维苏威火山坐落于该镇主路与大海交界的尽头。所以公元 79 年，8 月 24 日的一次火山爆发将这座小镇摧毁。

遗址

通过售票处后，在进入城市的路上我们会看到一顶新的大帐篷。它罩着一艘船的遗骸。考古学家们猜测这船是被威力强大的地震震到海滩上的，也正因如此它没有被坍塌的房屋砸碎。与船身一起被发现的还有一个蛇形船头、一卷绳子和一块由皮子（留有缝合的痕迹）包裹的焦木板。

南北大道 Ⅲ（Cardo Ⅲ）

因为赫库兰尼姆并不是一座商业化城镇，所以这里没有那些所谓的市中心或者主广场。只有两条主路在正中十字交叉，贯穿着一条条布满别墅、店铺的街道。从**南北大道 Ⅲ** 底部的入口开始你的旅程是再好不过的。入口的左边坐落着**阿格斯之家**（Casa d'Argo）。多亏了曾经有一个惹眼的庭院，这片建筑显得很宏伟。不过尽管如此，它的风头仍被对街的那座大家口中的**酒店**（Casa del Albergo）抢走了。实际上，也只有它的那些撑起门廊的四四方方的柱子能让人印象深刻了。

南北大道Ⅳ（Cardo Ⅳ）

再继续走下去，南北大道Ⅲ就融入了较低的东西大街（Decumanus Inferiore），其后就是一大片**浴场建筑群**（Thermae），就在南北大道Ⅳ的角落。半圆顶的冷水浴场用海豚花样的地板装饰；热水浴场有下沉的浴池和扇贝形状的壁龛。浴场里那些供人使用的长凳和用来搭衣服的木架依然完好。**尼普顿与安菲特律特之家**（Casa di Nettuno ed Anfitrite）就在浴场不远的地方。那里有保存完好，闪闪发光且富有观赏性的墙壁。它的旁边就是**美丽庭院之家**（Casa del Bel Cortile），在这里，人们的尸体还躺在原地。你可以由此向下走回南北大道Ⅳ朝海的地方。**木屏风之家**（House of the Wooden Partition）就建在那里，它还保留着原始的门（现在在玻璃罩的保护之下）

南北大道Ⅴ（Cardo Ⅴ）

在南北大道Ⅳ的顶头向右转，就可以进入**南北大道 Ⅴ**。这里有城镇中大部分的**商店**——有个面包师掌管着烤箱和磨坊；一个织布工身旁有一个织布机和一堆白骨；还有个染色工和一大罐染料。在左前方有个**角力场**（Palestra），公众的娱乐活动都在那里举行。在它对面有家小酒馆。继续深入南北大道Ⅴ时，你就会发现右手边有另外一家叫 Taverna del Priapo 的酒馆，酒馆的柜台后面挂着一幅春宫图。

接着走下去，**鹿苑**（Casa dei Cervi）是另一个奢侈的地方。这是个两层别墅，中央的天井里是个庭院。还有个由五颜六色的静物装饰的走廊。这里就到了南北大道 Ⅴ边界的地方，地势开始降低。沿着小道，就会走到人们所称的**郊区浴场**（Suburban Baths），这是赫库兰尼姆最特别、结构最完整的浴场之一。它有保存完整的灰泥和一系列漂亮的**浴池**，还有一座完

群山小览

如果你不想走得满身是汗，又想俯瞰整个那不勒斯湾，那就再朝斯塔比亚海堡（Castellammare di Stabia）方向走几千米。那里有**缆车**（funivia），可以带你到高达1100米的**费托山**（Monte Faito）山顶（每天20~30分钟一班：6月中旬至8月7:25~19:15，9月至次年6月中旬9:35~16:25；往返票€7.6，儿童票€2.9，7月、8月和每周日€8.2），短短8分钟的旅程中，尽管没有美丽的风景，但却可以体验到大自然的鬼斧神工——你可以从不同的角度看到远处郁郁葱葱的小山坡，和你与小山之间那越来越深的海湾。在顶端有两家酒吧，游客们可以在那里买到饮料和三明治。如果你真的不敢坐缆车往下走的话，还有个可以安慰你的消息：这里有巴士站，几条巴士线路都在此交会。

好的古罗马风格大门，这是赫库兰尼姆古城中唯一一座未被大火烧毁的门。

维苏威火山（Mount Vesuvius）

自从维苏威火山在公元79年掩埋了庞贝、赫库兰尼姆这两座小镇和镇中的居民后，它就主导了那不勒斯湾附近的生灵。它那巨大的体积成了它山脚下那两座永恒小镇的背景。**维苏威火山**（海拔1281米）是欧洲大陆上仅存的一座活火山，历年来它喷发了上百次，但其中只有两次造成了真正的威胁——一次发生的1631年12月，岩浆吞没了附近的城镇，有3000人丧生；另一次是1944年3月，滚滚熔岩再一次摧毁了周围大面积的城镇，不过这次并没有伤害到任何人。但那里的居民仍然十分害怕火山的再度苏醒。当然，这有很合理的理由：据科学计算，维苏威火山大约每30年就会爆发一次，然而事实上，自1944年起，它就再没爆发过。这座火山当然被仔细地监控着，毕竟没有任何理由去期待着它时不时地"活动"一下。但是，像赫库兰尼姆这样的地下城持续下沉，这提醒着人们这片地区的活跃。这里是意大利人口最密集的地方，所以会有近50万人会因火山的再次爆发而战栗。

抵达和离开 维苏威火山

从埃尔科拉诺出发 从埃尔科拉诺出发到火山口共有三条线路：从火车站（由Circumvesuviana提供服务）搭乘出租车——全程大约30分钟，而往返票（包括中途等候）的价格比较昂贵，需€30~40；在车站乘坐的士小巴，价格实惠，每人往返路费只需€15——但你必须在终点处等到车辆满员后方可离开；或者你也可以搭乘从庞贝出发途经埃尔科拉诺车站的汽车巴士（见下文）。

从庞贝出发 EAVBus公司会在8:00~15:30约每小时提供一班从庞贝主要车站及露天剧场出发的巴士；全程一个多小时，回程末班车时间为16:40；往返车票价格€10。其中两辆途经埃尔科拉诺车站的巴士分别于8:25及12:45出发；价格为€7.6。此外，Busvia del Vesuvio还经营短程旅行（Ⓦ www.busviadelvesuvio.com），于9:00~15:00从庞贝神秘山庄或博斯科雷尔出发，约每小时1班，抵达后乘坐卡车行驶600米即可抵达山顶。

从那不勒斯出发 每天都有两班巴士从加里波第广场（酒店总站）出发，出发时间为9:25及10:40，全程90分钟，分别于12:30及14:00返回。从那不勒斯市中心出发前往维苏威的出租车费用固定为€90，中间包括2小时的等候时间。

庞贝（Pompeii）

与赫库兰尼姆相比，被维苏威火山摧毁的另一座罗马城镇——**庞贝**更加宏伟，堪称坎帕尼亚最重要的商业中心之一，这里不仅是豪门贵族的度假胜地，更是葡萄酒和鱼类的出口贸易城镇。实际上，那次火山爆发冻结了当时整个城镇的生活模式；而与其他地方相比，此地的发掘的确会提供更多关于帝国时期罗马市民普通生活的相关信息：如他们的社会习俗、阶级结构、家居布置及（非常高的）生活标准。其中一些建筑甚至覆盖有古老的涂鸦，内容或是当时的政治事件，抑或只是当地居民的浪漫纠葛；而人们凝结在火山灰下的石膏形状充分展现了对死亡的极度恐惧——他们的脸因痛苦而扭曲，或整个身体都被尘土和灰烬覆盖。

1600年，人们发现了庞贝古老城镇的第一部分遗址，但**挖掘**工作直到1748年才开始，或多或少持续至今，中间从未间断。事实上，目前仍有许多令人惊奇的发现。若干年前，一

公元 79 年 8 月 24 日：庞贝陨落之日

在公元 79 年 8 月 24 日维苏威火山喷发前几日，一直有浓烟和火山灰喷出。幸运的是，当灾难降临时，庞贝的大部分居民都已被疏散：在 2 万人口中实际只有 2000 人死亡，而其中大多数都因火山灰烬的毒烟雾窒息而亡，他们的家园则被掩埋在数米深的火山灰和浮石之下。罗马博物学者普林尼就是受害者之一——他因心脏病死于斯塔比亚（Stabiae，今卡斯特拉玛雷）附近。但是他的侄子小普林尼在写给历史学家塔西佗的两封生动的信件中描述了此次灾难的恐怖场面，塔西佗是撰写该灾难历史的负责人，他曾如此描述：昏暗的天空如同“漆黑一片的密室”。

个私人资助的挖掘项目发现了一处室内温水游泳池，而其周围的色情壁画被罗马教廷梵蒂冈视为少儿不宜之作。2000 年，在扩建一条高速公路时进一步发现了一座奢华的“酒店”建筑，四处散落的大理石切割板表明当维苏威火山爆发时这座建筑仍处于建设之中。近来，大量新资金被用于现场 20 公顷范围内的进一步挖掘；以试图弄明白是否有幸存者妄图在火山爆发过后重新定居于庞贝地区。

遗址

每天：4 月至 10 月 8:30~19:30，最后入场时间为 18:00；11 月至次年 3 月 8:30~17:00，最后入场时间为 15:30 • € 11，联票包括 5 处遗址以及赫库兰尼姆，有效期 3 天，€ 20 • ⓣ 081 857 5347 • ⓦ pompeiisites.org

该**遗址**面积广阔，若想大致看遍至少需半日时间；但想要认真参观，那就需大半天的时间，且中间还需休息多次——与赫库兰尼姆不同，此地林荫稀少，遗址之间的距离也较远：必须穿着舒适的平跟鞋。

因此乍听之下感觉庞贝是一个稍显烦琐无趣的场所——但事实并非如此。庞贝城镇有许多值得一看的景点，游客应根据自身情况合理选择：其中许多街道除两旁的地基外并无其他，而越往后越觉得各个废墟大同小异。除此之外，大多数有趣的建筑都已上锁，除了有大批游客来访或给其中一个管理员塞小费外，这些建筑基本都不对外开放。**遗址地图**可在每个入口处找到，值得研究一番——由于整片遗址在进行不断的修复，因此地图上的针状图案暗示了该领域目前不对外开放。旅途中肯定能看到尽可能多的景点，但庞贝之旅的众多乐趣之一就是避开人群，享受城镇奇特的品质，可惜的是大量游客都想如此。

西部区域：从城镇广场到韦蒂之家

从庞贝—米斯特里别墅（见下文）一侧进入遗址，穿过马里纳门（Porta Marina）即可抵达第一个真正重要的景点——**城镇广场**（Forum），这片细长的露天空地四周围绕着大片遗址，其中一些是该城镇最重要的办公建筑包括一座教堂、阿波罗和朱庇特的神殿，以及市场大厅。从此地往北走，上行至 Mercurio 街，中途会经过一些该城镇非常富丽堂皇的房屋。左边的**悲剧诗人之家**（Casa del Poetica Tragico）是以其里面镶嵌的戏剧作品和诗人马赛克图案命名，但主要入口的“小心恶犬”（Cave Canem）图案更加吸引人。其附近**农牧神之家**（Casa del Fauno）的居民应该是非常友好，外面的“欢迎”（Ave）图像仿佛在向游客招手邀请他们进入参观庭院以及一尊翩翩起舞的农牧神青铜小雕像复制品（真品被收藏于那不勒斯），而这栋别墅就是以此雕像命名的。

位于后街的**韦蒂之家**（Casa dei Vettii）是庞贝最美丽也是保存最完整的房屋之一，这栋商业别墅中间坐落着美丽的中央柱廊，描绘了该城市中上层阶级最美好的社会环境。柱廊右侧第一个房间里收藏着庞贝最好的一些壁画：左侧墙壁上描绘了年轻的大力神赫拉克勒斯与蛇斗争的场面。别墅里还有许多其他画作，比如穿过厨房，在一间常年上锁的小屋子里，有大量内容丰富的情色壁画。

东部区域：从大剧院至圆形露天竞技场

遗址的另一侧即是所谓的**新挖掘现场**，自 1911 年以来也发现了一些该城镇至关重要的建筑。其中，保存完好的**大剧院**（Grand Theatre）至今仍有各种各样的节目表演，可以俯瞰 Samnite Palestra（是剧院观众的用餐和会见之地）绿草如茵、四周圆柱纵列的

小广场。沿着广场走至大剧场偏远的左侧，先下楼梯，然后再上楼梯，即可发现前面的**小剧院**（Little Theatre）——这个更小、更私密的场所至今也仍用于夏季的演出活动，且舞台后方还有一个保存更完好的走廊。从此处往上又可重新回到阿庞达礼街（Via dell' Abbondanza），拥有许多古迹——如古罗马家庭中家神的神龛（Lararium）展现了特洛伊战争的精美浮雕；**斯戴法奴斯洗衣店**（Fullonica Stephani）拥有巨大的分层洗衣桶；贝壳中的维纳斯之家（House of the Venus in the Shell）以其后墙上保存完好的画作命名；而其隔壁的**夸提奥之家**（Casa di Octavio Quartio）是一栋富丽堂皇的别墅，前面坐落着巨大的青铜门，上面的图案描绘了阿耳喀索斯在别墅美丽的花园中全神贯注地凝视自己倒影的场景，但如今院子中已改种葡萄树和灌木。

在该别墅前面即坐落着城镇的**圆形露天竞技场**（Amphitheatre）——是意大利最完整、最容易访问的竞技场，同时也最为古老，其历史可追溯至公元前 80 年；该竞技场以前可容纳 1.2 万人左右——超过了城镇人口的一半。其隔壁的**角力场**（Palestra）是一个巨大的阅兵场，曾是庞贝年轻人的运动锻炼场所——其中心至今仍有一个方形泳池。当火山爆发袭击庞贝时，这个泳池一定有人在使用，因为其东南角散落着一些试图逃离灾难的年轻人遗骸。

米斯特里别墅（Villa dei Misteri）

庞贝最后一个不可错过的景点就是**米斯特里别墅**。这可能是庞贝所有富丽堂皇的房屋建筑中保存最完好的，其历史可追溯至公元前 3 世纪，拥有众多房间和庭院，该建筑的名字就源自其中一个较大房间中的一系列绘画：描述了一个年轻女子加入酒神之谜的入会仪式，这酒神之谜其实是帝国早期时代的非法邪教。虽然人们对此教知之甚少，但这些绘画却描述得非常清楚，尤其是仪式的可靠性及其鲜明的色调和色彩。

抵达和旅游信息　　庞贝

乘火车　从那不勒斯到庞贝米斯特里别墅（全程 40 分钟）的 Circumvesuviana 会让乘客在西面通往遗址的马里纳门外面下车。

旅游局　就在现代城镇主要广场附近（Via Sacra1；周一至周六 9:00~18:00　T 081 850 7255）。

住宿

Camping Pompei Via plinio 113，正门以南　T 081 862 2882　W campingpompei. com　这个地方提供双层洋房以及帐篷营地。终年对外开放。露营约 €22，洋房约 €45

Casa del Pellegrino Via duca d'aosta 4　T 081 850 8644　W hostelspoint.com　这个青年旅舍坐落于现代庞贝的中心，距 Anfiteatro 广场入口约 10 分钟步行距离。用餐价格约 €9。宿舍 €19

索伦托（Sorrento）

在庞贝以南 25 千米处，半岛尽头附近的岩石峭壁顶峰坐落着海湾该侧具有重要意义的最后一个城镇——**索伦托**，这是一个独一无二、当之无愧的度假胜地，其卓越的地理位置以及温和的气候条件在近 200 年来吸引了来自欧洲各地的众多游客。易卜生曾在索伦托谱写了《培尔·金特》的部分曲谱，瓦格纳和尼采在此广为人知，且马克西姆·高尔基也曾在这个小镇生活了十多年。值得庆幸的是，如今这个城镇是经过精心包装的旅游地，不似西班牙和希腊那样浮华粗俗，却充满了活力，美丽而又热闹，保留了意大利南部的传统气息。便宜的餐馆随处可见，而且如果你知道地点的话，也会很容易找到价格实惠的住宿场所；同时它是除那不勒斯外坎帕尼亚区另一个比较便利的场所，易于探索崎岖的半岛（甚至是阿马尔菲海岸的部分地带）以及海湾岛屿。

塔索广场（Piazza Tasso）

塔索广场是索伦托的中心，建立于贯穿城镇中心的峡谷之上；其名字源于 16 世纪一位任性不羁的意大利诗人，此地是他的故居，且在偏远的角落里还坐落着他的雕像。城镇本身比较平凡，但漫步于通往广场的街道之上是一件很美好的事情，其中一些是步行街，入夜之



后热闹非凡。**圣切萨雷奥街**（Via San Cesareo）是众多小道网络的重要纽带，其中大多数街道两旁都矗立着出售旅游装备和柠檬酒的商店。

市政别墅和圣方济各教堂（Villa Comunale&San Francesco）

市政别墅树木繁茂，漫步其中令人心旷神怡，从露台上还可欣赏到大海的壮丽风景。在其右侧，你还可以窥视到外围**圣方济各教堂** 13 世纪的小回廊，周边种植着葡萄和鲜艳的九重葛——宁静祥和，远离索伦托其他地区的世俗喧嚣。

意大利大道和大教堂（Corso Italia&the Cattedrale）

Corso Italia l・每天 8:00~12:30、16:30~20:30・免费

意大利大道位于老城镇的北部边缘，是索伦托的主要干线，且每晚 7:00 过后，这里就成为热闹的步行街。其左边不远处坐落着索伦托的**大教堂**，大部分区域都经过了重建，再观其华而不实的内部结构，最大的挑战其实是如何分辨真假大理石。位于主要通道的主教宝座毫无疑问是正品，其年代可以追溯至 16 世纪，正门和唱诗班席位上的镶木场景也同样如此，从而增添了一丝真正的索伦托触感。此外，正门里巨大的宗教主题圣诞马槽以及左侧走道里的小礼拜堂也值得一看，该礼拜堂是专门献给圣朱塞佩・莫斯卡蒂的，这位那不勒斯医生于 1927 年去世，在那不勒斯的耶稣教堂中备受尊崇（见 p.690）。

木质镶嵌家具博物馆（Museo Bottega della Tarsialignea）

Via San Nicola28・每天 10:00~18:30・€ 8

木质镶嵌家具博物馆坐落于老城镇手工艺区域的古老豪宅中，堪称收藏索伦托手工艺品的圣地，尤其是镶木作品——全城既便宜又恐怖的实例全都聚集于此。千万不要被那些粗糙不堪的旅游商品吓退：此处底楼还收藏着一些美丽时尚的当代木造镶嵌细工（intarsio）作品实例（这些出售中的作品未必都便宜），而楼上则陈列着索伦托 19 世纪末期有关木镶嵌的大师作品。

科雷亚莱泰拉诺瓦博物馆（Museo Correale di Terranova）

Via Correale50・周一、周四、周五、周日 9:30~13:30，周三 9:30~18:00、周六 9:30~13:30、18:00~22:00・€ 6

在城镇西部边缘，**科雷亚莱泰拉诺瓦博物馆**就位于科雷亚莱街（Via Correale）尽头处通风的一家当地贵族的前宫殿内，里面收藏着更多样化的木镶嵌作品和各种各样的罗马时期物

品，楼上还陈列着当地艺术家创作的色彩暗淡的图画，目前其中最著名的是18世纪末期的轮盘游戏Il Biri Bisso，由弗朗西斯科·契莱布拉诺绘于木头之上。

索伦托的海滩（Sorrento's beaches）

虽然可能有些奇怪，但索伦托并没有特别美丽的**海滩**。在城镇内的**圣方济各海滨**（Marina San Francesco）有一系列小巧的沙带（其中有一个免费），可从城市公园乘坐电梯或通过楼梯抵达。此外，在索伦托热闹的渔港**大港口**（Marina Grande）还有许多岩石和一片拥挤的小沙滩（全都免费），从圣尼科拉街（Via San Nicola）尽头步行至此只需15分钟，或者也可在塔索广场西侧乘坐巴士抵达（约每30分钟1班）。最后在城镇西部，从Tonnarella和Désirée酒店过去几百米的多岩石小**海滩**上还坐落着另一座海滨浴场（需付费）——此地是一个不错的选择，午后非常阴凉。

索伦托以外的海滩（Beaches outside Sorrento）

如果你不喜欢索伦托拥挤的人群，可以前往索伦托更西面的海滩。沿着Capo街（意大利大道的延长路段）从镇中心步行20分钟或者从塔索广场乘坐一小段巴士都可抵达此处，且拥有好几个选择。第一个是罗马别墅废墟（Ruderi Villa Romana Pllio），从主要道路的Capo di Sorrento巴士站步行至此约10分钟，罗马别墅废墟周围遍布着各种各样的海岸岩石。沿着主要道路再往前走100米，往右转，就在Hotel Dania酒店前面即是另一个海滩，这是通往**普洛欧港**（Marina di Puolo）的捷径，全程只需10分钟左右，而其中一小段沙滩两侧排列着大大小小的渔船及少数饮食店，可能是索伦托以外最佳的游泳场所。

东面与其隔开一个小镇的**梅塔**（Meta）坐落着**阿里穆利**海滩（Alimuri）——两片广阔的灰色沙滩相对而立，坐落于此海湾陡峭悬崖凸出的小海岬之上。你可以从上方道路乘坐电梯抵达，或者也可以开车前往小型停车场。

抵达和离开　　索伦托

乘火车　索伦托火车站位于城镇中心，沿着繁忙的意大利大道从塔索广场步行至此约5分钟。

乘巴士　巴士站（主要是通往阿马尔菲海岸和机场的巴士）就位于火车站前方。

目的地　阿马尔菲（每天18班，90分钟）；那不勒斯（每天1班，18:40出发；75分钟）；那不勒斯卡波迪基诺机场（每天6班，1小时）；波西塔诺（每天18班，65分钟）；萨莱诺（每天12班，2小时45分钟）。

周边交通

乘巴士　城镇和周边区域有多条（橙色）巴士路线，包括往返于梅塔、皮亚诺、圣阿涅洛和索伦托之间的A路；从火车站出发前往Marine Piccola，途经塔索广场的B路，以及往返于大港口和塔索广场之间的D路。

助动车和轻便摩托车租赁　Jolly Service & Rent（Ⓦjollyrent.eu）在城镇两端都有租赁点（Via degli Aranci180　Ⓣ081 877 3450及Corso Italia3　Ⓣ081 878 2403）；租赁价格€32/天、€150/周起。

小火车之旅　索伦托大部分区域都可以步行抵达，但如果你希望定位方便，可以在塔索广场乘坐每35分钟1列的小火车旅行（每天9:00~24:00；€6，儿童€3）；旅程约30分钟。

旅游局　位于Sant'Antonino广场旁的黄色高楼内（Circolo dei Forestieri，Via Luigi de Maio35周一至周六8:30~16:15　Ⓣ081 807 4033　Ⓦsorrentotourism.com）。夏季期间，城镇各地还设有"信息点"，如塔索广场附近、火车站外及Veniero广场。

住宿

★ **Astoria** Via S. Maria delle Grazie24　Ⓣ081 807 030　Ⓦhotelastoriasorrento.com　在老索伦托城镇中心很难找到酒店，更何况是如这家一般独特的酒店，拥有宽敞的双人房，不仅装饰唯美，而且设备齐全，其中最好的房间可以俯瞰宁静的花园。房价包括丰盛的自助早餐。**€130**

Casa Astarita Corso Italia69　Ⓣ081 877 3991　Ⓦcasastarita.com　拥有6间装饰美丽的客房，可俯瞰街道景色，且所有房间都带浴室、平板电视和冰箱，提供网络连接，每天早上在公用餐桌上还会有丰盛的早餐。这家舒适温馨的酒店位置优越，是索伦托同等价格酒店中的最佳选择之一。**€110**

Désirée Via Capo31/B　Ⓣ081 878 1563　Ⓦdesireehotelsorrento.com　这家美丽的小酒店距意

13

大利大道尽头处约 700 米，提供温馨舒适且宽敞的双人房，阳台可远眺大海（也提供三人间和四人间）——但大小不等。房价包括早餐。€85

La Minervetta Via Capo25 ☎081 877 4455 🌐laminervetta.com 这是索伦托唯一一家坐落于悬崖之上的精品酒店，可将大港口的美丽景色尽收眼底。酒店拥有一个美丽的露台，可俯瞰壮观的大海，露台下面则是跳水泳池及通往大港口海滩和餐馆的阶梯。酒店房间非常华丽——豪华房的最低价格在 €300 左右。€280

★ **Mami Camilla** Via Cocumella4 ☎081 878 2067 🌐mamicamilla.com 这家城镇最便宜的酒店之一是不错的选择，提供简单但装饰美丽的客房，坐落于圣阿涅洛（San Agnello）郊区美妙宁静的别墅中，距城镇中心约 15 分钟步行路程。酒店业主兼厨师可烹调出各种美食，如果你喜欢的话也可以参加他们的常规烹饪课程。€80

Mignon Via Sersale9 ☎081 807 3824 🌐sorrentohotelmignon.com 这家二星级酒店其实非常不错，且位置优越，共有 24 间设备齐全的客房，所有房间都提供卫星电视、空调和免费网络连接。€105

Ostello Le Sirene Via degli Aranci160 ☎081 807 2925 🌐hostellesirene.com 这家由私人经营的青年旅舍虽有些简陋，但非常温馨舒适。宿舍 €18，双人房 €65 起

露营

Nube d'Argento Via del Capo21 ☎081 878 1344 🌐nubedargento.com 该营地坐落于城镇中心西侧，风景如画，距意大利大道尽头 100 米。3~11 月开放。帐篷约 €32，平房 €85

Santa Fortunata Via del Capo41 ☎081 807 3579 🌐santafortunata.com 营地就位于索伦托以外 1 千米，通往 Massa Lubrense 的途中，拥有私人海滩和一流海景，提供平房和小木屋。4~10 月开放。帐篷约 €32，平房及小木屋约 €90

餐饮

咖啡馆和冰激凌店

Bar Ercolano Piazza Tasso28 ☎081 807 2951 在塔索广场的两家主要酒吧中，这家更友好，相对而言也更加平易近人——人群拥挤，没有非常精美的景色，但在天气炎热的时候更加阴凉。每天早晨来一份甜点，开始美好的一天。每天 8:00~24:00

Fauno Piazza Tasso13/15 ☎081 878 1135 🌐faunobar.it 在这里可看到晚上步行街来来往往的人群——但前提是你能够忍受服务员对游客稍加伪装的蔑视态度。食物包括普通的意大利面、汉堡包和煎蛋。每天 8:00~ 次日 1:00

Primavera Corso Italia142 ☎081 807 3252 🌐primaverasorrento.it 这家坐落于塔索广场附近的冰激凌老店提供各种口味的冰激凌，且可以看到许多特地到此享受美味的名人和路人照片。每天 10:00~ 次日 1:00

餐馆

Bufalito Vico Fuoro I21 ☎081 365 6975 这家温馨舒适又繁忙的餐馆专门提供与水牛相关的食物——奶酪、牛排、香肠以及"较慢的"地方性和季节性产品。此外还有美味的面食和创造性主食、乡村大面包、奶酪拼盘和可口的开胃菜 antipastimisti。每天 12:00~24:00

Da Emilia Via Marina Grande62 ☎081 807 2720 这家餐馆的菜单出人意料的非常简短，坐落于索伦托最好的区域——大港口的海滨，提供简单的食物。美味的简单面食，6 道海鲜及以西红柿为主的头菜，还有相同数量的鱼类主菜。不可使用信用卡。每天 13:00~15:00、20:00~23:00

Da Gigino Via degli Archi15 ☎081 878 1927 这家餐馆比较实际，提供普通标准菜单，包括 €7 起的美味面食、€13 左右的主食（煎小牛肉卷、炒贻贝）和各种 €6 起的精制比萨饼。每天 12:00~23:45

Il Buco Rampa Marina Piccola11，San Antonino 广场 ☎081 878 2354 这家索伦托最好的美食餐馆坐落于曾经的修道院的酒窖中，提供各种各样的开胃菜和头菜，以当地食材和鱼类主菜为主。你可以按菜单点餐，意大利面约 €18，主菜约 €25，或者也可以选择 €50 起的三菜套餐或 €85 的六菜套餐。13:00~15:00、20:00~23:00；周三不营业

La Lanterna Via S. Cesareo23 ☎081 878 1355 位于塔索广场附近的一条死胡同中，长期以来一直是城镇中心较好的餐馆之一，有户外餐桌，且提供美味的食物，如极佳的鱼菜，以及许多其他菜肴。这里价格适中，服务周到。12:00~15:00、19:30~22:30；周三不营业

酒吧

Bollicine Via Accademia7 这家用木镶板装饰的小葡萄酒吧位于老城镇中心，提供各种各样上等的坎帕尼亚葡萄酒和生啤酒，氛围舒适且有小吃风味的食品。每天 19:00~ 深夜

Chaplin's Corso Italia18 这家家庭经营的酒馆可能是索伦托最好的英国风格酒吧，店主非常可爱热情，且众多电视机上还会播放大量现场体育赛事。但近年来需注意酒吧后面众多醉醺醺的度假者。每天 18:00~ 次日 2:00

The Garden Corso Italia50/52 这家葡萄酒店铺兼酒吧在店内店外都有一些餐桌，是喝酒的好地方，也可以享受多种美食。每天 12:00~ 次日 2:00

Photo Via Correale19/21 这家非常凉爽的酒吧餐馆就在塔索广场前方，其专业的精品氛围几乎无处不在。每天 12:00~ 次日 2:00

岛屿（Islands）

守卫着那不勒斯海湾的每个岔口，卡普里岛、伊斯基亚岛及位于两者之间的普罗奇达岛组成了意大利最有名的岛屿群。但彼此之间却各不相同。**卡普里岛**是传说之乡，如神秘的海妖及多年来备受超级富豪青睐的运动场都坐落于此——但如今已作为来自大陆一日游游客的目的地，日益商业化。这些景点的旅游方式多种多样，但需注意的是，现在你必须努力探寻才能发现那些迷人诗篇描述的起源。**伊斯基亚岛**是旅行团（主要来自德国）的目的地，也有许多那不勒斯居民来此度周末，但因其面积较大，所以不像卡普里岛那样拥挤，此外还有许多温泉、沙滩及一座位于岛屿深处，绿意盎然的火山，因此该岛屿非常值得停留数日。美丽的**普罗奇达岛**是其中面积最小也最无趣的岛屿，却是享受慵懒宁静的最佳场所，因为它即使是在旺季期间仍旧基本处于原始状态。

卡普里岛（Capri）

卡普里岛位于索伦托半岛偏远尽头附近的急转弯处，长期以来都一直是那不勒斯湾最受人喜爱的地方。在罗马时期，奥古斯都退守至该岛风景如画的悬崖边缘以逃开政事的烦扰；后来古罗马皇帝提比略迁都于此，沉迷于荒诞不羁的滑稽行为，直至其公元 37 年去世。当罗马人离开后，卡普里岛被人们彻底遗忘，直到 19 世纪初，随着旅游业的兴起，岛上蓝洞的发现及非凡的自然景观渐渐吸引了众多游客，其中较为人熟知的游客有 D.H. 劳伦斯和乔治・肖伯纳，列宁在 1905 年起义失败后也到此待过一段时间。

卡普里近年来逐渐趋向于混合化，众人皆知此岛曾是一个极有魅力的地方，如今却被拥挤的人群和高昂的价格严重破坏。卡普里岛在 7 月和 8 月以及夏季期间的所有周末都十分拥挤，明智的游客应避开这些时段，虽然此岛仍散发着独特魅力，但将很难找到具有更多美丽景点的场所。卡普里岛消费较高，但事实上其价格与意大利其他主要城市相差无几，且游客

岛屿之旅

全年都有固定**渡轮、水翼船和双体船**可通往各个岛屿，但在 4~10 月会从更多港口出发，运行航班也随之更加频繁。主要出发点是那不勒斯的各主要港口——位于 Municipio 广场底部的 Molo Beverello，但水翼船和双体船也可从那不勒斯**莫格里纳**（前往普罗奇达岛和伊斯基亚岛）、**波佐利**（前往普罗奇达岛和伊斯基亚岛）、**卡斯泰拉马莱**（前往卡普里岛）和**索伦托**（前往卡普里岛和伊斯基亚岛）出发，且 Metrò del Mare 公司还会提供从萨莱诺南部 Cilento 出发前往卡普里岛的航船；此外，在卡普里岛和伊斯基亚岛之间也有交通连接，但奇怪的是，这些岛屿内部并没有如此优越的交通服务。无论你采用何种线路，都可实现**一日游**；通常情况下，搭乘最后一班航船回到大陆正好可以赶上晚餐时间。你只需步行前往港口的售票处购买**船票**即可；我们建议最好购买单程票而非往返票——因为单程票并没有贵多少，且可以更灵活地选择返程时间及决定使用的交通服务方式。话虽如此，但在夏季的周日（尤其是卡普里岛和普罗奇达岛以及选择水翼船），最好是一抵达后就尽快购买返程票，以避免最后一班航船客满的风险。需注意的是，游客不能自驾车前往卡普里岛，而在夏季时节，也不能开车前往伊斯基亚岛和普罗奇达岛。

渡轮时刻表会在新闻日报 Il Mattino 上公布，亦可从当地旅游局、岛屿特定网站以及渡轮航线本身的网站上获得相关信息。如今有多家公司在竞争该市场，所有公司及其服务港口如下所示；且所有公司都提供在线预订服务。

渡轮航线

Alilauro ❶ 081 497 2222 Ⓦ alilauro.it 那不勒斯、索伦托、卡普里岛、伊斯基亚波尔图、福里奥。

Caremar ❶ 081 244 4111 Ⓦ caremar.it 那不勒斯、索伦托、波佐利、卡普里岛、伊斯基亚波尔图、卡萨米乔拉、普罗奇达岛。

Med Mar ❶ 081 333 4411 Ⓦ medmargroup.it 那不勒斯、波佐利、伊斯基亚波尔图、卡萨米乔拉、普罗奇达岛。

Metrò del Mare ❶ 199 600 700 Ⓦ metrodelmare.net 那不勒斯、索伦托、卡普里岛、阿马尔菲海岸、萨莱诺、奇伦托海岸。

NLG ❶ 081 552 0763 Ⓦ navlib.it。那不勒斯、卡萨米乔拉、索伦托、卡普里岛。

SNAV ❶ 081 428 5555 Ⓦ snav.it 那不勒斯、索伦托、卡普里岛、伊斯基亚波尔图、普罗奇达岛。

也可以在阿纳卡普里找到实惠又独具魅力的住宿场所。此外，一日游行程可以给游客足够的时间一览岛上的主要景点。

大港口（Marina Grande）

大港口是游客登上卡普里岛之地，许多来此一日游的游客都会乘坐渡轮或其他类型船只聚集于此，然后再搭乘巴士、缆车或出租车前往目的地，因此这一带的交通非常繁忙。在港口区域和巴士总站的前面是一片海滩，布满了质量良莠不齐的沙子和鹅卵石。虽然经常人满为患，但可能是卡普里岛最容易游泳的场所。此外，这里也有许多免费景点，如果你喜欢也可以选择需付费的常用设施。

卡普里镇及其周边（Capri Town）

卡普里镇是该岛的主要城镇，坐落于两座山脉之间。城镇里的房屋缠绕相连，陡峭的小巷直达极小的**翁贝托一世广场**（Piazza Umberto I），又称“La Piazzetta”，每当夜幕降临，这里就摆满了咖啡桌且装饰着梦幻般的灯光。广场后面迷宫般的迷人街道同样令人流连忘返，当你进入广场后，通过地下人行通道的楼梯即可抵达广场右侧，途经17世纪巴洛克圆顶的**圣斯特法诺教堂**（Santo Stefano），该教堂源自古罗马朱庇特别墅的大理石地板及其他泰伯利亚别墅遗址都非常值得观赏。

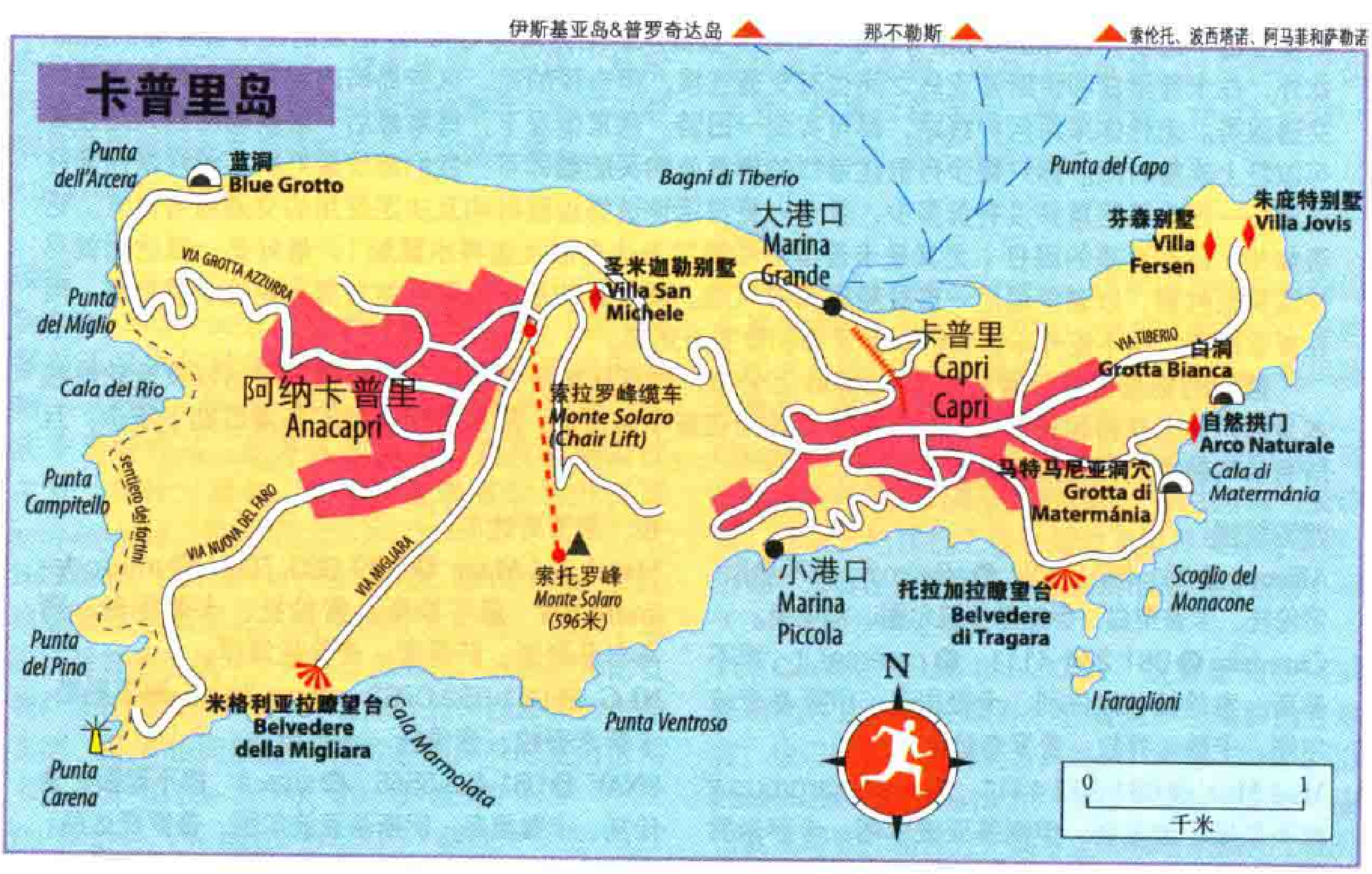
圣贾科莫修道院（Certosa San Giacomo）

Via Certosa11 · 周二至周日 9:00~14:00 · 免费 · ❶ 081 837 6218 · Ⓦ polomusealenapoli.beniculturali.it/museo_sg/museo_sg.html

圣贾科莫修道院位于城镇另一侧，这是一座破旧古老的修道院，里面有一个多语种借阅图书馆以及由卡尔·迪芬巴赫创作的抽象画收藏，这位德国画家一直生活在这座岛屿上，直至1913年去世。

奥古斯都花园和小港口（Giardini di Augusto & Marina Piccola）

奥古斯都花园位于岛屿另一侧，途经修道院，在此地不仅可看到下方海岸的壮观景色，还可以欣赏上方高耸的锯齿状悬崖。通往山下的 Krupp 街蜿蜒曲折，曾因落石危险封闭32年，后于2008年重新通车，因此你可以前往沙滩（实际是岩石滩）或其前方的**小港口**（这个遍布鹅卵石的海滩周边坐落着少许房屋和餐馆）放松心情：淡季期间相对比较空闲，但在7月或8月可以说是人山人海。游客也可以从卡普里城镇的车站乘坐巴士抵达小港口。



朱庇特别墅、芬森别墅及其他景点（Villa Jovis&Villa Fersen）

往上经过修道院，再步行 15 分钟穿过卡普里镇即可抵达景色秀丽的**加农瞭望台**（Belvedere del Cannone），尤其是左侧的**法拉可列尼巨岩**（Faraglioni）和右侧的小海滩。出了卡普里镇后，岛屿东部边缘有两个值得一游的景点。

朱庇特别墅（Villa Jovis）

Via Tiberio・每天：4 月至 10 月 10:00~17:00，11 月至次年 3 月 10:00~16:00・€2

沿着陡峭的山路步行 40 分钟左右，即可抵达提比略大帝的别墅——**朱庇特别墅**的遗址；或者从翁贝托一世广场出发沿着 Botteghe 街走出广场区域，然后再沿着 Tiverio 街上山——沿途有明确路标。根据记载，公元 27 年，提比略正是退居于此地，过着一种骄奢淫逸的生活，且对他的敌人展开了残酷报复，其中许多人都被他扔下了悬崖。这就是他选择此地的原因所在：这是卡普里岛最令人愉快之地，可将索伦托半岛的壮丽景色尽收眼底，包括阿马尔菲海岸及海湾；若晴空万里，游客甚至还可以看到索伦托及更远的地方。这栋别墅如今几乎所剩无几，但仍可从残留的拱形大厅和狭窄通道感受出其各部分的形状和设计。

芬森别墅（Villa Fersen）

Via Lo Capo・4 月至 10 月 周一至周六 9:00~13:30、14:30~18:30・免费

在通往朱庇特别墅的途中绕道而行（从翁贝托广场出发的步行旅途更简短）即可抵达年代相对较近一些的 **Lysis 别墅**，当地人以其主人芬森伯爵的名字称其为**芬森别墅**，这位有点浪荡的同性恋法国—瑞典作家于 20 世纪初期建立了这栋建筑。如今虽已人去楼空，但别墅所处位置却令人震惊，其仿造的房间和全景露台仍散发着一丝悲凉的气息，陈列着伯爵及其朋友和爱人的一些照片。在参观过楼上的卧室之后，你即会了解那个时代装修最先进的卫生间为何。这里不仅有下沉式浴缸，还有伯爵用来抽大烟的地下室书房。1923 年，他和该时代大部分人一样，死于过量的香槟可卡因混合物摄入。

自然拱门和马特马尼亚洞穴（Arco Naturale & Grotta di Matermania）

另一个值得游玩的景点是**自然拱门**，这个令人印象深刻的天然巨石位于高耸繁茂的山谷尽头，距卡普里镇约 25 分钟步行路程，也是沿着 Botteghe 街走出广场，但步行约 10 分钟后，应沿着 Matermania 街的岔路前进；只需跟随路标即可。由于有特别建造的观景平台，游客可以近距离观赏拱门。就在通往拱门的下坡道路前方，有通往**马特马尼亚洞穴**的阶梯，沿着这些阶梯往下大约 10 分钟路程——这本是尘土飞扬的岩石剖面，后被罗马人改建成圣坛，以供奉自然女神西布莉。阶梯从山洞顺势而下，地势陡峭，穿过树林后，沿着一条平坦小道即可抵达**托拉加拉瞭望台**（Tragara Belvedere），沿途可欣赏该岛最精致的风景，最终返回卡普里镇——全程约 1 小时。

阿纳卡普里及其周边（Anacapri）

阿纳卡普里是该岛另一个主要的小村落，与卡普里镇相比更加散乱，景色也少了一分如诗如画的韵味，其主要广场**胜利广场**（Piazza della Vittoria）两侧林立着各种各样的纪念品店、平淡乏味的时尚精品店以及提供各式旅游菜单的餐馆——可说是缺少别致韵味的卡普里。

圣米迦勒教堂（Church of San Michele）

Piazza San Nicola・每天：4 月至 10 月 9:00~19:00，11 月至次年 3 月 9:30~15:00・€2

从胜利广场出发沿 G. Orlandi 街步行一小段路程即可抵达该区域两个主要景点之一——**圣米迦勒教堂**，从楼上阳台向下观看可发现其瓷砖地板上描绘着 18 世纪的秋季——那不勒斯画家**索利梅纳**的著名之作，用明亮的蓝色和黄色展现了猫、独角兽和其他生物。

圣米迦勒别墅（Villa San Michele）

Via Axel Munthe34・每天：3 月 9:00~16:30，4 月、10 月 9:00~17:00，5 月至 9 月 9:00~18:00，11 月至次年 2 月 9:00~15:30・€6・☎ 081 837 1401・Ⓦ villasanmichele.eu

阿纳卡普里的主要景点，克塞尔・蒙特的**圣米迦勒别墅**距胜利广场不远，穿过长长的

13

纪念品摊位即可抵达这栋明亮优雅的房屋，别墅里郁郁葱葱、芳香扑鼻的花园更是该岛真正的旅游重点之一。作为19世纪杰出的瑞典作家和医生，蒙特在此生活了许多年，因此这里处处都装饰着他的家具和小摆设，以及从毁坏的别墅遗址中掠夺而来的罗马文物和圆柱。半身像和青铜器具比比皆是，科林斯柱顶被改建为咖啡桌，其他表面顶部则装饰着复杂精致的考斯莫迪马赛克镶嵌。蒙特的著作《圣米迦勒的故事》(其实更像是他的生活自传)值得阅读。别墅花园里还有一个极具魅力的自然历史小展览，可让你对当地的动植物有所了解。

索拉罗峰（Monte Solaro）

Piazza della Vittoria・每天：3月至10月9:30~18:30，11月至次年2月10:30~15:00・单程€7.5，往返€10

从胜利广场乘坐缆车可抵达该岛最高点**索拉罗峰**（海拔596米）。这段旅程仅13分钟，山顶除了一座废弃的城堡和一间咖啡馆之外别无其他，但无论是整个旅程还是这个地点都非常宁静，且可欣赏到360°奇妙全景——堪称该海湾的最美景致。

蓝洞（Blue Grotto）

每天9:00~日落前1小时，天气恶劣时不对外开放・从大港口乘船至此需€12，外加门票€12.5；或直接从阿纳卡普里乘坐划艇，可以节省从大港口出发的旅程价格

继续朝着相同方向，沿Lo Pozzo街步行45分钟（或在Tomasso街搭乘巴士，每20分钟1班）即可抵达**蓝洞**，又称Grotta Azzurra，堪称该岛最有名的景点——但也是诈骗行为最猖狂的场所，这里的船夫大多就带领游客迅速游览下山洞，进去出来的时间只有5分钟左右。该洞穴令人十分难忘，其内部因阳光通过水进入洞穴而呈蓝色，但相对而言赞誉过高。就严格意义而言，游客可以游泳进入洞穴——这并不是船夫的专利，否则他们也不会想方设法地说服你搭乘船只。该线路非常繁忙，因此除非你是一位游泳健将，不然我们建议还是在黄昏时分旅游高峰结束时再尝试游泳前往。

抵达和离开

卡普里

乘船 所有水翼船和轮渡都会抵达大港口。沿着陡峭的阶梯步行300级左右即可抵达卡普里镇（根据个人体力20~45分钟不等），或者也可以乘坐缆车（每15分钟1班；4月至9月6:30~24:00，10月至次年3月6:30~22:00；单程€1.6）或巴士。

周边交通

乘巴士 岛上的巴士服务从一端至另一端，从一侧至另一侧，连接所有主要中心——大港口、卡普里镇、小港口、阿纳卡普里，每15分钟1班。此外，阿纳卡普里也有定时班车前往蓝洞和Punta Carena。单程票价为€1.6，每小时€2.4，每天€7.6，可在售票亭、书报摊、香烟店或上车后买票。

乘船 Leomar位于大港口右侧的Da Zio Ciccio海滩酒吧附近，船只租赁时间为3小时（4月至10月10:00~18:00；☎081 837 7181）。在大港口也有经营商提供岛屿周边的乘船游览，途经蓝洞，价格€15；旅途时长为2小时15分钟。

轻便摩托车 游客可在大港口的Oasi租赁轻便摩托车，就在通往城镇的Ruocco街途中（☎081 837 713或☎334 353 2975；价格约€50/天）。

乘出租车 在卡普里，非居民车辆不准上岸，且不提供汽车租赁，因此该岛屿时髦但非常昂贵的敞篷出租车是唯一的私人选则。当你走出港口后，可在右侧的大港口（☎081 837 0543）和阿纳卡普里（☎081 837 1175）找到出租车队列。

旅游信息

旅游局 在大港口（4月至10月周一至周六9:00~13:00、16:00~19:15，周日9:00~13:00；11月至次年3月周一至周六9:00~15:00 ☎081 837 0634 Ⓦcapritourism.com）；卡普里镇的翁贝托一世广场上（4月至10月周一至周六8:30~20:30，周日9:00~15:00；11月至次年3月周一至周六9:00~13:00、15:30~18:45 ☎081 837 0686）；以及阿纳卡普里（Via G. Orlandi59；周一至周六9:00~15:00 ☎081 837 1524）都有办事处。所有办事处都会提供便利地图（€1）及免费的宣传资料。

住宿

卡普里镇、大港口及小港口

★ **A Paziella** Via Fuorlovado 36 ☎081 837 0044 🌐apaziella.com 即使是最炎热的天气该酒店也非常凉爽，清风习习，散发着宁静的气息，但却坐落于城镇中央。客房优雅舒适，且许多房间都带有私人阳台和海景，酒店还有美丽的花园，并可免费使用隔壁 Sirene 酒店的泳池。10 月中旬 ~ 次年 3 月不营业。**€280**

Da Giorgio Via roma 34 ☎081 837 5777 🌐da giorgiocapri.com 这个酒店是游客不错的选择，提供带有海湾美景的舒适客房，不仅因为房间特性相同，而且还拥有该岛最好的餐馆。1 月、2 月不营业。**€110**

Italia Via Marina Grande 204 ☎081 837 0602 🌐hotelitaliacapri.com 这个典雅的古老宅邸四周被花圃围绕，坐落于通往卡普里镇的道路一角，魅力无限。所有房间都整洁宽敞，且拥有私人阳台，其中半数房间可享受到海景；其他房间则可俯瞰花园。早餐需额外支付 €10。全年营业。**€120**

Quattro Stagioni Via Marina Piccola1 ☎081 837 0041 🌐hotel4stagionicapri. com 酒店环境美丽，位于卡普里镇不远处，通往大港口和阿纳卡普里的道路岔口，3 月中旬 ~10 月，酒店会为携带本书的游客提供九折优惠。**€75**

Weber Ambassador Via Marina Piccola ☎081 837 0141 🌐hotelweber.com 这家舒适的酒店可在其多层式露台上欣赏到美丽风景。酒店内部舒适优雅，且沿着其阶梯可直达小海滩。**€120**

阿纳卡普里及其周边

La Bougainville Viale Tommaso de Tommaso 6 ☎081 837 3641 🌐hlb.it 这家温馨的酒店坐落于郁郁葱葱的花园之中，从阿纳卡普里中心沿着主要道路只需步行几分钟即可抵达，其中一些房间可俯瞰花园美景。客房舒适且装饰精美，酒店设施包括一间精美餐馆、一个日光浴室及大港口的接送服务。11 月中旬 ~ 次年 3 月中旬不营业。**€140**

★ **La Bussola** Traversa La Vigna 14 ☎081 838 2010 🌐bussolahermes.com 这家精品酒店堪称世外桃源，距阿纳卡普里中心约 10 分钟步行路程。客房美丽时尚，所有房间都带有阳台，氛围温馨友好。11 月 ~ 次年 2 月不营业。**€140**

★ **Villa Eva** Via La Fabbrica 8 ☎081 837 1549 🌐villaeva.com 很长时间以来，这里都是卡普里岛最受人欢迎的经济酒店选择，且变得越来越好。酒店提供各种各样风格独特的客房，其中大多数都非常宽敞明亮，且酒店设施包括三角钢琴形泳池及温馨的泳池房 / 快餐部，提供早餐。11 月 ~ 次年 3 月不营业。**€70**

餐饮

卡普里镇和大港口

Buca di Bacco Via Longano 25 ☎081 837 0723 这家最受欢迎的老店就位于广场后面，被当地居民和游客列为最好的餐馆之一；你可尝试下这里 €15 的海鲜意大利面 spaghetti alla pescatora，或 €10 左右的新鲜鱼类主菜。每天 12:00~15:00、19:30~22:30；周三及 1 月不营业

★ **Da Gemma** Via Madre Serafina 6 ☎081 837 0461 这是卡普里的最佳选项之一，从广场出发，沿着阶梯往上，坐落于白色长廊商场之中。总体而言，自助餐非常不错，此外还有许多其他东西，且提供非常不错的木柴烤比萨饼。7 月至 9 月 每天 12:00~15:00、19:30~22:30；11 月至次年 4 月及 5 月、6 月和 10 月的周四不营业

Da Giorgio Via Roma 34 ☎081 837 0898 这家坐落于城镇中心的餐馆非常受人欢迎，周围风景如画，提供的食物精致但有些昂贵——游客可尝试一下 €17 的 linguine ai frutti di mare。此外，这里还会提供性价比较高的酒店客房。12:30~14:30、19:30~22:30；周四及 1 月、2 月不营业

La Capannina Via le Botteghe 12bis ☎081 837 0732 这家餐馆坐落于广场上方左侧，被众人评为该岛的顶级餐馆，其角落舒适的葡萄酒酒吧及其对面的葡萄酒店铺俘虏了该区域的大部分民众。即使是按卡普里的标准，这里的价格也算是中高水平，如面食约 €13~25，鱼类主菜约 €25。12:00~14:30、19:30~23:00；3 月中旬至 11 月的周三不营业

Sollievo Via Fuorlovado 36 ☎081 837 0665 这家明亮整洁的餐馆距广场只有几分钟步行路程，价格非常实惠（仅以卡普里的标准而言），面食 €12~16，主菜 €12 左右。提供精美的食物和一流的服务，且有一个非常美丽的大露台。每天 12:00~15:00、19:30~22:30

阿纳卡普里

★ **Il Solitario** Via G.Orlandi 96 ☎081 837 1382 沿着街道往回走一小段路程即可发现一个周围有树木围绕的花园庭院，装饰有媚俗的彩色雕像及五颜六色的小彩灯。这家家庭经营的餐馆提供精美的食物——如非常美味，用自制面团制成的海鲜意大利面以及可口的比萨饼；价格适中，服务态度友好。12:00~15:00、19:30~22:30；周二、11 月及次年 2 月里的两周不营业

Lido del Faro ☎081 837 1798 这家精致的餐馆坐落于壮丽的岩石海湾之上，阿纳卡普里灯塔之下。沿着扶梯可以进入海湾游泳，还有一个泳池（15:00 后禁止儿童进入）。食物价格昂贵但非常好

13

吃，环境幽雅。复活节至10月底：每天12:00~日落，6月至9月底：周四至周日营业至22:00

Materita Via G.Orlandi 140 Piazza Diaz ☎081 837 3375 这家极具魅力的餐馆位置优越，不仅有舒适的室内座位，还提供户外餐桌。这里午餐和晚餐的招牌菜是那不勒斯风格的木柴烤比萨饼，但也有丰盛的菜单。午餐及晚餐时间营业；周二及11月至12月中旬不营业

伊斯基亚岛（Ischia）

伊斯基亚岛是那不勒斯海湾最大的岛屿，从海上升起，形成一系列尖尖的锥形绿色小丘。旅游旺季期间，来自德国、斯堪的纳维亚和英国的大量游客被这里迷人的海滩度假村及温泉吸引，纷纷涌现于此。虽然其不如卡普里那样鼎鼎有名——可能并不十分美丽——但至少你可以独自探索多山的内陆地带，还有由英国作曲家威廉·沃尔顿及其遗孀苏珊娜栽培的独具异域风情的花园**拉莫尔泰拉**，都是不可错过的旅游景点。事实上，当你在海滩上闲逛或在海湾其他地区漫步并享受热闹的夜生活时，可能就会经过这里。

该岛屿面积相当广阔，拥有二十多个城镇、村庄和小部落，呈环状分布，以休眠的锥形火山为中心，鉴于城镇如此的分布特点，我们建议你按逆时针方向游玩。

伊斯基亚波尔图和蓬特（Ischia Porto&Ischia Ponte）

伊斯基亚岛的主要城镇是渡轮码头的所在地——**伊斯基亚波尔图**，聚集着多家酒店、豪华精品店和海滨店铺，周边种植着柠檬树和印度无花果树，前面则是金色沙滩：**圣彼得海滩**（Spiaggia San Pietro）位于港口右侧，可沿着罗马大街（Via Roma）附近的布奥诺考大街（Via Buonocore）抵达。而另一侧的**英国海滩**（Spiaggia degli Inglesi）名字令人难以理解，可从Jasolino街的尽头出发沿着狭窄的小道穿过海岬抵达。除日光浴外，此地最主要的活动就是沿着Vittoria Colonna大道逛街散步，或经过岔道前往更远处的**佩斯卡托海滩**（Spiaggia dei Pescatori）。一直沿着主要道路走可前往伊斯基亚岛另一主要城镇**伊斯基亚蓬特**，也可乘坐7路巴士抵达，是一片商业化气息较淡的清静之地。该岛的**海洋博物馆**（Museo del Mare）就坐落于此（4月至6月及9月、10月10:30~12:30、15:00~19:00，7月、8月10:30~12:30、18:30~22:00，11月至次年3月10:30~12:30；周一及2月不开放；€2.5），可追溯该社区的海航起源，陈列着从海里打捞出来的长满藤壶的陶器及海洋生物标本，且展示了从六分仪到声纳定位仪的各类导航仪。但该区域的主要景点是阿拉贡城堡（见下文）。

阿拉贡城堡（Castello Aragonese）

Ischia Ponte • 每天9:30~18:00 • €12 • ⓦ castelloaragonese.it

从伊斯基亚蓬特出发穿过一小段堤道，即可抵达这个令人震惊的金字塔形**阿拉贡城堡**，独具一格，是影片《天才雷普利》的一处拍摄地。如今这栋城堡已非常破旧，其中一些区域禁止对外开放，但其下方是一片建筑群——几乎是一个完全与世隔绝的村庄，在其附近你可以沿着两旁种植着高大橄榄树的路径和苍翠繁茂的梯形田地散步。这里还有一个怪异的，没有了遮挡的大教堂，1806年时被英国军队摧毁，在统一战争期间曾被作为关押政治犯的监狱，而在女修道院残破不堪的遗址里有两间小黑屋，四周环绕着马桶般的座椅，其实是已故修女的墓地——她们被置于此地以在所有社区居民的眼下慢慢腐烂。这个修道院的其余部分如今已被改建成一个相当不错的酒店（见p.721）。

卡萨米乔拉特尔梅（Casamicciola Terme）

该岛屿的北部和西部海岸是其最发达的部分——从伊斯基亚波尔图往西。抵达的第一个村庄**卡萨米乔拉特尔梅**是该岛的水疗中心，拥有多家酒店和一个人山人海的中央海滩——但在村庄的另一侧还有一片较宁静的海滩。易卜生曾在此地度过一个夏季，且据说这里的海水碘含量较高，对皮肤和神经系统都有很好的效果。

拉科阿梅诺（Lacco Ameno）

拉科阿梅诺是一个欢快的小镇，不仅有海滩，而且这里的温泉水放射性居意大利之首。该小镇以10米高的，被戏称为Il Fungo的离岸石灰岩以及位于Angelo Rizzoli大道，城镇中心上



方的 18 世纪阿尔布斯托别墅（Villa Arbusto）里的 **Pithecusa 考古博物馆**（Museo Archeologico di Pithecusa）（5 月至 10 月 9:30~13:00 、16:00~20:00，11 月至次年 4 月 9:30~13:00 、15:00~19:00；€ 5 ☎ 081 333 0288，Ⓦ pithecusae.it 而出名。博物馆最著名的展品是 Coppa di Nestore，上面刻有荷马创作的古希腊史诗《伊利亚特》的内容，而当地制造的碗上所雕刻的沉船场面被认为是意大利最古老的具象绘画作品。你也可以在别墅花园漫步，欣赏整个城镇的美景，其间还坐落着其他几个画廊。

拉莫尔泰拉花园（La Mortella）

Via Francesco Calise29 · 复活节至 11 月周二、周四、周六、周日 9:00~19:00 · € 12 · 从福里奥或卡萨米希尔拉（Casamacciola）乘坐 CD 路巴士或出租车前往，价格约€ 10 · ☎ 081 986 220 · Ⓦ lamortella.org

迷人的**拉莫尔泰拉花园**是伊斯基亚岛的旅游重点之一，由英国作曲家威廉·沃尔顿及其阿根廷遗孀苏珊娜创建，这位女士一直生活于此，直至 2010 年去世。沃尔顿一家于 1949 年迁至伊斯基亚岛，当时该岛地广人稀，鲜为人知，但吸引了作家和艺术家圈内的一些先行者，包括奥登和泰伦斯·拉提根。在花园设计者拉塞尔·帕杰的帮助下，他们将一片废弃的火山采石场改建成了如今的拉莫尔泰拉建筑。

蜿蜒曲折的路径两旁物种丰富，共生长着约 300 种珍稀植物。入口附近有一个温室，里面收藏着世界上最大的睡莲，温室上面是一个迷人的露台**茶室**，可以听到沃尔顿美妙的音乐旋律。此外还有一个**博物馆**，展现了该作曲家的相关视频及塞西尔·比顿创作的经典肖像、伊丽莎白·弗林克雕刻的半身像以及约翰·派博的绘画和布景设计。沿着环路穿过繁茂的树

林可抵达装有沃尔顿遗体的金字塔形岩石、由鳄鱼雕刻守卫着的瀑布以及一座四周环绕着巨型紫色爱情花的精致**泰式凉亭**。在花园顶部有一个观景楼，可将全岛美景尽收眼底。

福里奥（Forio）

越来越受欢迎的**福里奥**度假村坐落于海湾附近，风景秀丽，前面矗立着一系列海滨酒吧和比萨店，集中于繁忙的主要街道翁贝托大道（Corso Umberto）周边。老城镇中心另一侧坐落着**救济会教堂**（Chiesa Soccorso），这个简单的白色地标建筑十分引人注目，可纵览整个城镇。福里奥两侧都坐落着精美的**海滩**：往北步行一小段路程即可抵达**基艾亚海滩**（Spiaggia di chiaia）；南部的**空心岛**（Cava del Isola）深受年轻游客的喜爱；而沿着 G. Mazzella 街再往南即是**希特拉海滩**（Spiaggia di Citara）。

圣安琪洛及其周边（Sant' Angelo）

伊斯基亚南侧是全岛最惬意的部分，相比之下，地势更陡峭，风景更秀丽，而游客更稀少。其中最美丽的景点就要数**圣安琪洛**，这个小渔村周围是狭窄的地峡，与一凸起的水中小洲相连，而汽车通常都让游客在外面下车，无法进入该区域内部。圣安琪洛是一个相当发达的地区，以海港和广场为中心，处处都挤满了咖啡桌，四周环绕着昂贵的精品店，但如果你只想慵懒地享受阳光，那么这里可能是全岛最有魅力的场所。地峡一侧有一个不错的**海滩**正好将圣安琪洛与水中小洲连接在一起，而其东面 1 千米附近的**马隆蒂海滩**（Spiaggia dei Maronti）可通过圣安琪洛港口的大量出租船（约€ 5）或步行 25 分钟左右抵达——沿着村庄顶部的路径步行即可。

出租船会让游客在众多特定景点之一下车：一个是**火山喷气孔**（Fumarole），蒸汽从岩石下方出现从而形成一种户外桑拿，在月光皎洁的夜晚尤其受人欢迎；再往前的几家酒店附近有一条道路，穿过一个小峡谷，横跨内陆和该岛屿最具历史意义的温泉——Terme Cavascura，自罗马时代起使用至今（4 月中旬至 10 月每天 8:30~18:00；游泳和桑拿€ 10，专业护理€ 12~30 Ⓦ cavascura.it）。

丰塔纳埃波梅奥山（Fontana & Monte Epomeo）

从圣安琪洛再往上，即可隐隐约约地看见伊斯基亚的休眠火山埃波梅奥山崎岖的山顶。通常 CD 和 CS 路巴士都会在方塔纳停车，而这段前往火山顶峰的美好旅程还可欣赏到奇妙的海岸风光。从**方塔纳**中央出发按照路标沿道路左转：约 5 分钟后转入一条较宽敞的道路；再经过 10~15 分钟选择左侧岔道，沿着这条石子岔路即可到达顶峰——若有疑问，那么游客在遇到岔道时一直选择左转就不会出错。这个路程地势陡峭，登上山顶需 1 小时左右，尤其是在快要抵达山顶时，这条道路就变成了一条软岩通道。然而，山顶有两家风景优美的咖啡馆，不仅可供人养精蓄锐，还可欣赏如诗如画的美景。同时要牢记的是，你也可开车抵达距山顶 20 分钟路程处，按照指示将车辆停放在军事禁区。

抵达和离开

伊斯基亚岛

乘船 从海湾附近各点（见 p.713 框中内容）出发的渡轮和水翼船会抵达三个地方：主要港口伊斯基亚波尔图（从那不勒斯、卡普里、普罗奇达和波佐利出发，此外阿马尔菲海岸也会提供季节性航班）；卡萨米乔拉特尔梅（从那不勒斯、普罗奇达和波佐利出发）；岛屿西端的福里奥（从那不勒斯出发）。

旅游信息和周边交通

游客可依赖高效的巴士系统前往所有主要城镇及其他一些热门景点，如马蒂隆海滩及各个徒步旅行的出发点。在旅游旺季期间，禁止外来人士开车抵达。

乘巴士 主要巴士 CS（顺时针）和 CD（逆时针）按照整个岛屿绕行，约每 30 分钟 1 班，而有 16 条左右的支线可抵达各个支路和较小的村落；旅游局会提供相关时刻表。车票价格 €1.2，有效时间 90 分钟；日票价格 €4，两日票价 €6。

旅游局 伊斯基亚波尔图的旅游局位于渡轮码头附近古老的 Comunali 温泉建筑里（周一至周六 9:00~14:00、15:00~20:00 Ⓣ 081 507 4231 Ⓦ infoischiaprocida.it）；伊斯基亚蓬特的旅游局位于海洋博物馆里（每天 9:30~13:30、18:00~22:00）。

住宿

伊斯基亚蓬特和伊斯基亚波尔图

Continental Mare Via B. Cossa25, Porto ☎081 982 577 Ⓦcontinentalmare.it 这家精美的酒店氛围轻松舒适，坐落于港口上方的卓越位置，且拥有自己的海滩。客房宽敞，呈现代风格，最豪华客房的阳台可欣赏到海景。€120

Eurocamping dei Pini Via delle Ginestre28, Porto ☎081 982 069 Ⓦischia.it/camping 这个优美舒适的露营地拥有美丽的树木看台，距港口仅一小段路程。沿着 Mazzella 路朝远离大海的方向前进，在经过足球场后一直往右转即可抵达。全年营业。露营 €30，平房 €55 起

★ **Il Monastero** Castello Aragonese, Ponte ☎081 992 433 Ⓦalbergoilmonastero.it 这家位于阿拉贡城堡上层的酒店是伊斯基亚蓬特的经典住宿场所，在以前修女的厢房里共有 20 多间客房，虽然比较简陋，但装饰独特时尚。酒店宽敞的露台阳光充足，可远眺大海景色，还提供风景如画的咖啡馆和餐馆 Il Terrazzo。€125

Locanda sul Mare Via Jasolino80, Porto ☎081 981 470 Ⓦlocandasulmare.it 这家装饰典雅且非常舒适的小酒店就位于渡轮终点码头前面的海滨区域，价格实惠且有一个精致的餐馆。€125

Macri Via Jasolino 78/A, Porto ☎081 992 603 这家酒店就位于其竞争对手 Locanda sul Mare 后面，提供简单且装饰温馨舒适的客房、停车场和热忱的欢迎服务。€100

福里奥

Punta del Sole Piazza Maltese ☎081 989 156 Ⓦcasthotels.com 这家迷人的酒店位于城镇中央，其带有阳台的客房坐落于福里奥沙滩附近的美丽花园中；此外酒店最近新开的水疗中心还会提供全套健康和美容服务。全年营业。€220

★ **Ring Hostel** Via G.Morgera 72 ☎081 987 546 Ⓦringhostel.com 这家风趣的旅馆位于福里奥中心，由当地三个开朗的兄弟经营，店主会说英语，且会提供免费班车服务并会想方设法使住客轻松愉悦。旅馆距海滩和其他设施仅一小段路程。全年营业。宿舍 €18，带有浴室的私人双人间 €60 起

圣安琪洛

Casa Giuseppina Via Gaetano D'Iorio11 ☎081 907 771 Ⓦcasagiuseppina.it 这家温馨舒适的家庭花园别墅位于 Succhivo，沿着福里奥方向往回走 10 分钟即可抵达，带有泳池和热水浴缸。周末至少得住三晚。10月中旬~次年4月不营业。€130

La Palma Via Conte Maddalena15 ☎081 999 215 Ⓦlapalmatropical.it 这家最近重新装修过的摩尔风格别墅位于城镇中心，可看到圣安琪洛和海湾的壮观景色，客房装饰高雅豪华，其中一些房间带有阳台，其他酒店设施还包括一个迷人的花园露台餐馆。进入温泉建筑 Terme Tropical 的费用包含在半食宿价格中。11 月 ~ 次年 3 月中旬不营业。半食宿 €240

Villa Casa Bianca Maronti Beach ☎081 905 212 Ⓦcasabiancaischia.it 这家酒店位于东端的海滩上，是该区域最实惠的住宿场所之一：这栋迷人的地中海风格别墅可在其宽敞的露台上欣赏到美丽的卡普里风光。酒店服务包括泳池、桑拿和海滩设施，且所有房间都带有阳台或露台。11 月 ~ 次年 2 月不营业。€100

餐饮

伊斯基亚蓬特和伊斯基亚波尔图

Al Pontile Via Luigi Mazzella15, Lungomare Aragonese, Ponte ☎081 983 492 这是一家咖啡馆，也是一家不起眼的小餐馆，位于卡斯泰洛正对面的海滨之上，提供从饮料到小吃再到沙拉的各种食物。每天 10:00~22:00；11 月 ~ 次年 2 月不营业

Calise Caffè Piazza degli Eroi69, Porto ☎081 991 270 这个品牌在该岛有多家分店，坐落于名副其实的丛林绿洲之中，且是一个真正的多用途场所，从精致的冰激凌到美味的蛋糕和三明治，以及自助餐和比萨，应有尽有。用餐时间过后，这里就会成为一个酒廊酒吧和音乐表演场地。8:00~ 次日 2:00；11 月 ~ 次年 3 月周三不营业

Da Coco' Piazzale Aragonese, Ponte ☎081 981 823 这家酒吧餐馆就坐落于阿拉贡城堡之下，位置优越，拥有美丽的海景及可口的海鲜食物，约 €10。10:00~21:00；9 月 ~ 次年 4 月周三不营业

Gennaro Via Porto59, Ponte ☎081 992 917 这是一家坐落于海湾的餐馆，也是当地最老最好的餐馆之一，提供 €9~12 的美味海鲜面和意大利调味饭，还有精致的鱼类和海鲜主食——都由厨师精心制作而成。其食材都是用当地 Biancolella 葡萄制作而成的伊斯基亚 DOC 葡萄酒清洗。每天 12:00~15:00、20:00~23:00；11 月 ~ 次年 3 月中旬不营业

卡萨米乔拉特尔梅

Il Focolare Via Cretajo al Crocefisso3, Barano d' ischia ☎081 902 944 Ⓦtrattoriailfocolare.it 从港口乘坐出租车到这家卡萨米乔拉地区最有名的餐馆约 5 分钟，不仅有热烈的欢迎服务，而且从其山顶的休息场所还可以欣赏到港口的美丽景色。餐单令人耳目一新，并非以海鲜为主，大多是来自山林的农产品，如自制牛肝菌意大利面及其招牌菜炖兔肉（coniglio all' ischitana）。人均约 €30。6 月 ~10 月每天 12:30~15:00、20:00~23:00；11 月 ~ 次年 5 月 周一、周二、周四、周五 8:00~23:00，周六、周日 12:30~15:00、20:00~23:00

13

福里奥

La Bussola Via Marina36 ☎081 997 645 这一带最好的鱼餐馆之一，在午餐和晚餐的时候还会提供用木柴烤的比萨，经典那不勒斯比萨的最低价格仅为 €3。面食价格约 €6 起，新鲜鱼类约 €10，有宽敞的露台座位供人观赏风景。每天 12:00~15:00 、19:30~22:30

Umberto a Mare Via Soccorso4 ☎081 997 171 Ⓦumbertoamare.it 这家餐馆创建于 1936 年，坐落于海角之上，水中的灯光变化令人眼花缭乱。就食物而言，每天呈现的鱼类菜单都各不相同，且会提供各种各样的葡萄酒。虽然价格并不便宜——每餐的人均消费约 €65，包括葡萄酒，但味道不错。虽然露台上仅有十张餐桌，但两个用餐客房都可俯瞰大海。此外该餐馆还提供包厢，若乘小船前往此地还会提供停泊处。每天 20:00~23:00；1 月 ~3 月不营业

圣安琪洛

Da Pasquale Via Sant' Angelo79 ☎081 904 208 Ⓦdapasquale.it 圣安琪洛的餐馆并不十分便宜，但游客最起码可以饱吃一顿精致的比萨（€5 起），这家朴实无华的比萨店位于村庄的老中心区域。每天 12:30~15:00 、19:30~22:00；12 月 ~ 次年 3 月不营业

Neptunus Via Chiaia di Rose1 ☎081 999 702 这家位于城镇西部的餐馆是最吸引游客的场所之一，建立于下降的平台之上，提供了圣安琪洛梦幻般的美丽景色。食物非常美味，以新鲜海鲜为主——尤其是意大利海鲜粗扁面（linguine allo scoglio）。晚餐约 €35。每天 12:00~14:30 、19:30~22:30；1 月 ~3 月中旬不营业

普罗奇达岛（Procida）

锯齿状火山岩**普罗奇达岛**是面积最小（人口数量 1 万）且离那不勒斯最近的岛屿，成功抵御了涌入卡普里和伊斯基亚岛的游客。它不似其他两座岛屿那样奇观众多或物种丰富，但整体比较悠闲，给人以宁静之感。

大港口（Marina Grande）

大港口是该岛屿的主要城镇，可乘坐渡轮抵达，虽然略显破败，但高耸的粉彩画房屋别具一格，矗立于海滨到陡峭的各条街道上，一直蜿蜒至该岛的要塞——所谓的 Terra Murata。曾经这里的部分区域是一个令人生畏的监狱，如今已成为废墟，但还是建议游客前往**圣米迦勒教堂**（San Michele）参观（周一至周六 9:45~12:45 、15:00~18:00，周日 9:45~12:45；€ 2 用作捐款），其圆顶装饰有乔尔达诺创作的圣米迦勒在普罗奇达岛海岸击退土耳其人的场景，非常激动人心。而在附近观景楼上可以看到该地区最美的风景，将整个那不勒斯海湾尽收眼底。

而在其他地区，普罗奇达岛的吸引力在于能够享受宁静的游泳和用餐氛围。大港口区域有若干**海滩**，分别位于码头的另一侧，及其相反方向的钓鱼港口前面，但两者都非常肮脏。而 Coricella 附近钓鱼港口前方的**艾基亚海滩**（Spiaggia Chiaia）是一个价格实惠的海滨浴场，但海滩面积并不大，因此可能会很拥挤。游客可选择步行前往或乘坐巴士抵达附近的奇埃奥莱拉巴士站。

总体而言，如果你想游泳，最好从大港口乘坐 15 分钟的巴士抵达**奇埃奥莱拉**（Chiaiolella），在其几乎呈圆形的美丽海湾周围坐落着少许酒吧和**餐馆**，还有一个长长的沙滩，堪称该岛之最。

抵达和旅游信息 普罗奇达岛

乘船 从那不勒斯和伊斯基亚岛出发的渡轮和水翼船（见 p.713 框中内容）会抵达大港口的码头；L1 和 L2 路巴士（单程 €1.1，可在香烟店和报摊购买船票，或者也可以选择登船后买票）的时刻表与所有航船时刻表一致，主要往返于大港口和奇埃奥莱拉之间，约每 20 分钟 1 班。

旅游局 位于 Via Cavone4（每天 9:30~13:00 、15:00~18:00 ☎081 896 9628）或 Via V. Emanuele173（工作时间相同 ☎081 810 1968 Ⓦprocida.it）。

住宿

Crescenzo Via Marina Chiaiolella33 ☎081 896 7255 Ⓦhotelcrescenzo.it 这家家庭经营的天蓝色白色镶边美丽酒店坐落于沙滩附近，带有餐厅和比萨店，服务热忱友好，吸引了许多回头客。酒店内部共有 10 间客房，其中一些可远眺奇埃奥莱拉港口。€120

La Casa sul Mare Via salita Castello13，Terra Murata ☎081 896 8799 ⓦlacasasulmare.it 这是该岛最顶级的酒店之一，共提供10间明亮舒适的客房，且全都带有私人阳台，风景优美，坐落于淡粉色的17世纪别墅中，拥有花园和露台。还有前往海滩的免费班车。€170

餐饮

Fishbone Via Marina Chiaiolella22 ☎081 896 7422 该场所恰好位于奇埃奥莱拉港口，位置优越，吸引了大量成群结队通过此地的饥肠辘辘的游艇游客。这里的食物美味丰盛，提供价值€10~15的各种鱼类和海鲜菜肴、€3.5的比萨，且无论是在店内还是店外用餐，都可享受到周到的服务。每天12:00~14:30、19:30~22:30

La Medusa Via Roma116，Marina Grande ☎081 896 7481 这家餐馆位于渡轮终点对面，提供€8的特色菜烤贻贝（pepata di cozze）及€12的海胆意大利面。其他菜式也包括当天捕获的海鲜。12:00~15:00、19:30~22:30；周二不营业

坎帕尼亚内陆（Inland Campania）

由于大多数游客都会前往海岸，因此很少有人会抵达**坎帕尼亚内陆**。事实上，这片领土就位于那不勒斯以北，大部分区域都是普通的郊区，环境非常糟糕。而整个区域克莫拉横行，因此有时也被称为**“死亡金三角”**。该区域不适合散步，我们建议游客直接穿过这片领土直至抵达其前面的**卡塞塔**，观赏其魅力无限的大片皇家宫殿和花园。深入内陆的**贝内文托**是一个值得探索的历史中心。

卡塞塔（Caserta）

从那不勒斯乘坐一小段火车或巴士即可直接抵达**卡塞塔**，四周围绕着不协调的工业园区和仓库，一直延伸至那不勒斯，而该场所则因其规模宏大的18世纪**卡塞塔皇宫**被戏称为“那不勒斯的凡尔赛宫”，是这个不伦不类的现代化城镇中的唯一景点。

卡塞塔皇宫（La Reggia di Caserta）

Viale Giulio Douhet · 宫殿：每天8:30~19:30，周二不开放；花园：14:30~18:00之间不对外开放，开放时间视时节而定 · 宫殿€13，花园€3 · ☎0823 277 111 · ⓦreggiadicaserta.beniculturali.it

卡塞塔皇宫始建于1752年的波旁国王查尔斯三世时代，由万维泰利绘制草图，建造历时20多年，整个建筑规模极其庞大，共有4个院落，而其门面长达245米。然而，整体结构比较沉闷，基本是用尺寸取代了灵感体现。

通往**皇家寝殿**的中央楼梯气势雄伟，是唯一一个能够真正吸引游客注意力的地方。寝殿本身就是一个带有精美图案和雕刻的房间展览，依稀呈现法兰西帝国风格，装饰着雄伟经典的霸气雕像和波旁王朝的上等画像——如矮胖的弗朗西斯一世国王与其调皮子女们的画像。

花园（Gardens）

每天：1月、2月、11月、12月8:30~14:30，3月8:30~16:00，4月8:30~17:00，5月、9月8:30~17:30，6月至8月8:30~18:00，10月8:30~16:30 · €3

宫殿后面的**花园**在规模上毫不逊色，沿着中央3千米长的轴线向外延伸，坐落着以神话为灵感的喷泉。主要长廊的长度超过了自宫殿观察到的目测长度（全程步行约30分钟或简短的自行车旅程），而环路巴士会让游客在沿途的指定间隔下车，并绕过顶部1779年竣工的主要喷泉，上面描述了狄安娜女神将亚克托安变成了一头雄鹿。走至顶部，回看宫殿，搭上巴士……然后离开。

贝内文托（Benevento）

从那不勒斯出发，搭乘90分钟左右的巴士或火车（私营FBN线是最快捷的交通方式）即可抵达另一重要的罗马殖民地——迷人的**贝内文托**，这是罗马和布林迪西之间Appia街的关键枢纽，是一个欣欣向荣的贸易城镇。贝内文托创建于公元前278年，是罗马殖民地区域的最远点，直至现今罗马仍然远程操控着这个四周环山的城镇，而在最后一场战争中，城镇

13

中心几乎被炸成平地，如今仍有一半区域处于重建状态。此外，该地区还拥有意大利南部最极端的气候条件。

萨尼奥博物馆（Museo del Sannio）

Corso Ganbaldi 6・周二至周日 9:00-13:00・€4・☎0824 47 360

萨尼奥博物馆是一个非常棒的地方，位于 8 世纪的圣索菲亚教堂（Santa Sofia）内。这里收集了从当地发掘的罗马物品，其中包括一定数量的手工艺品，发现自丰饶女神伊希斯的神殿，包括各式各样的狮身人面像、公牛和没有头的伊西斯雕像，这里还有复原的公元前 5 世纪的褐色小雕像。回廊里展示着充满活力的动物以及人类与怪物之间狩猎跑动和进攻的雕像。

图拉真神庙（Arch of Trajan）

在加里波第大道（Corso Garibaldi）远端，位于道路右侧的**图拉真神庙**是残留的主要的罗马遗迹，拥有引以为傲的保存完好的拱门，并且你能够更近距离地研究这座拱门上面的雕饰，它是为了警戒古时候从罗马古道到贝内文托的道路而建的。矗立在这里像往常一样，真实再现图拉真大帝多次凯旋的场景，威严而慷慨。

大教堂（Duomo）

虽然这个城市的亮点是穿过 13 世纪重建罗马**大教堂**的复古建筑。但是进入一扇被修复的拜占庭风格的大门，其中有一些用鹅卵石道路连接的伦巴第建筑。同样要留意一下钟楼，有一些从当地墓地发现的罗马半身像。这里的 18 世纪地下墓室中建立了一个小博物馆，里边有很多 13 世纪壁画。

罗马剧场（Teatro Romano）

Piazza Ponzio Telesino・每天 9:00~傍晚・€2・www.comune.benevento.it

贝内文托有一座虽有些破旧但依然风景如画的中世纪广场，Triggio。在大教堂前面的加里波第大道向左转，有一座维修过的木制但与众不同的**罗马剧场**，这座建筑始建于公元前 126 年哈德良大帝统治时期。最辉煌时可同时容纳 2 万人，这里同样是非常有氛围的景点，因为从这里可以看到整个绿色的乡村。

抵达和旅游信息　　贝内文托

乘火车　每个小时都有从那不勒斯驶来的火车抵达这里，大多都在卡塞尔塔换车。从火车站到市中心大约要走 30 分钟。但这里的巴士车还是很多的。

乘巴士　从那不勒斯可以坐六条线路的巴士，用 90 分钟到达贝内文托中心后面的停车场，如果你自驾车来，同样可以停在这里。

旅游局　在 Sandro Bertini 街的角落里（9:00~13:00、15:30~19:30 ☎082428180）。省内信息中心位于 Via Nicoia Sala31（周一至周五 8:00~14:00、15:00~18:00，周六 9:00~中午 ☎0824 319 911）

阿马尔菲海岸（Costiera Amalfitana）

阿马尔菲海岸坐落于索伦托城南，被誉为欧洲最美的海岸线。这片海滩的滨海路连接着欧洲最美丽的海滩，高大的悬崖滑入海中，坐车或自驾车都是一段不可思议的旅程（虽然在夏季这条路会很堵），从萨莱诺到阿马尔菲旅行中的景色十分壮观。如果你已在索伦托待了一段时间，不要错别这里，城镇周围有索伦托所缺啥的海滩。阿马尔菲海岸线已经相当发达，事实上，如今它已成为意大利的高端海岸线，大量别墅矗立在不稳定斜坡的顶端，同时收获着金钱和赞誉。这里的海滩上坐落着一些迷人的酒店，但是并不适合预算有限的游客。

波西塔诺（Positano）

对**波西塔诺**没有什么太多好介绍，除了一些不错的海滩和很多精品店。这个小镇长时间专门从事亚麻布、羊毛、乔其纱等材料所制衣服的生产，同时也生产手工鞋类，比如凉鞋。

小镇建立在一个像金字塔一样逐渐升高的水面部分，独特的地势使之成为仅次于卡普里岛的明信片经典风景。自从约翰·史坦贝克于1953年描写了这个地方，小镇获得的名声与其本身的大小有点不成正比。意大利导演弗朗哥·泽非雷里是在附近别墅常住的名人之一，大多数人们来到这里就是为了躺在沙滩上晒日光浴。

海滩（beaches）

波西塔诺的海滩当然很贵，但是这里的海滩足够好并且不是很拥挤。这里主要的海滩——**大海滩**（Spiaggia Grande）就在村子前面，价格贵得合情合理，你将会在渔船上享受日光浴，环境幽静且非常舒服。有另外一片更大的海滩叫作**佛尼罗海滩**（Spiaggia del Fornillo），在西边海角周围，通过一条景致美丽的小径可前往；这片海滩的大部分是要付费的。尽管如此，Pupetta酒店的平台酒吧（详见下文）从酒店诞生起就开始经营，这里吃喝的花费比波西塔诺其他地方便宜。

抵达和旅游信息 波西塔诺

乘巴士 巴士站在主干线——Marconi街上有很多，这条路连接到波西塔诺的旧城区的最高处。从镇里阿马菲一侧，到Cristoforo Colombo街的尽头的一个小广场，既可以坐一小段巴士，也可以走一段，走到海边需要5分钟。或者你可以在镇中心的另一端下车，经过Bar Internazionale站，从环状盘山路到海滩上。

乘船 来自卡普里岛、阿马尔菲、萨莱诺和那不勒斯的渡轮和水翼船在主海滩附近的码头靠岸，这里有很多售票处。

自驾车 如果自驾到达这里，你需要为停车支付一大笔，因为在这里停车十分受限，停车一天需要付€20。

旅游局 旅游局就在从海滩回教堂的路上（Via del Saracino；6月至10月周二至周六 8:30~19:00，周日和周一 8:30~14:00；11月至次年5月周一至周五 8:30~14:00 Ⓣ 089 875 067 Ⓦ aziendaturismopositano.it）。

住宿

Hostel Brikette Via G Marconi 358 Ⓣ 089 875 857 Ⓦ brikette.com 从滨海大道沿Bar Internazionale站走几分钟，是波西塔诺最便宜的住宿地，这里的员工很友好并且环境很干净，能看到美丽的大海景色。有酒吧和互联网接入，但宿舍（€8~20每张床）很简朴并且不通风，还有套房。3~11月开放宿舍 €22/€25，套房是 €65

Maria Luisa Via Fornilo 42 Ⓣ 089 875 023 Ⓦ pensionemarialuisa.com 酒店位于佛尼罗海滩的最高处，周围风景极佳。这里服务很周到，性价比非常高。虽然需要完全下到海滩再返回。每年12月和次年1月不营业。€80

Palazzo Murat Via dei Mulini 23 Ⓣ 089 875 177 Ⓦ palazzomurat.com.it 如果你想随心且住得足够好的话，这家酒店也许是最好的选择。这里到主海滩只需2分钟。拥有30间面积很大并且拥有很好配套设施的房间。虽然这些房间中的大部分并不在老酒店原址，而在新建的扩展部分。

Pupetto Via fornillo 37 Ⓣ 089 875 087 Ⓦ hotelpupetto.it 该酒店就在佛尼罗海滩上并且可供游客进入。酒店的亮点是提供了有巨大的阳台并且十分淡雅海景的套房。多功能的餐馆有柴火烤制的比萨。€170

Villa Verde Viale Pasitea388 Ⓣ 089 875 506 Ⓦ pensionevillaverde.it 这个酒店就在穿越城镇的主干道旁边，走到Bay Internazionale站只需很短的时间。服务十分周到，令人放松。拥有14间大小合适的房间，并且每个房间都有电视和空调。酒店的阳台能俯瞰到整个城镇十分美丽的风景。价格优惠。€100

餐饮

Bruno Via C. Colombo 157 Ⓣ 089 875 392 这里无论从地理位置还是价格上来说都是不错的选择。水中景色宜人（虽然你基本上是在路边吃饭），食物美味，价格优惠，主菜是美味的鱼类和海鲜，大约€16。全年营业。12:30~14:30、19:30~22:30

Chez Black Spiaggia Grande Ⓣ 089 875 036 Ⓦ chezblack.it 这是一家开了很多年，主营海鲜的餐馆，它的食物超级棒，地理位置也是波西塔诺最好的。菜品种类繁多——可以尝试意大利直通心粉配墨鱼和章鱼，当然也可以选择比萨，约€7。每天 12:30~15:00、19:30~23:00；1月不营业

★ **Lo Guarracino** Via Positanesi d'America12 Ⓣ 089 875 794 这里食物美味、价格合理（头菜€10~16，主菜€16~22）；阳光明媚时从窗外望去，满是蝴蝶花梯田和美丽的佛尼罗海滩。推荐美味的Caponatina（由金枪鱼、橄榄油、梅子、西红柿置于厚厚的油面包片上）。或者可以选择有海胆的linguine ai ricci di mare。从波西塔诺中心步行至此需要5分钟。每天中午~14:30、19:30~22:00

13

普莱亚诺及其周边（Praiano）

在距离波西塔诺 6 千米的地方，**普莱亚诺**比其更著名的“邻居”面积要小很多，安静很多。正因为如此，你可能会更想留在这里。它由两个小型的中心组成：**马焦雷海滩**（Vettica Maggiore）和**普拉亚海滩**（Marnia di Praia）。前者是普莱雅诺的本部，坐落在由波西塔诺延伸至此的主要公路上。后者建在与岸边裂岩水平的地方，距离阿马尔菲有几千米的路程。这里没有很多的村庄，但说实话，普莱雅诺更令人喜欢，因为它更平和、更真实。这里没有什么特别的景色可以欣赏，但却有几个不错的地方适合游泳。最接近游泳点是从岩石下方下来所到达的村子。最值得注意的是**加维特拉海滩**（Spiaggia Grvitella），那里有可以到达 San Gennaro 餐馆和 Smeraldo 酒店的主要道路。在那些提供双人情侣间的酒店间，环绕着像马赛克一样铺满鹅卵石、一望无垠的海岸线，拥有一些很美丽的景色，沙质斑点覆盖在从普拉亚海滩到阿马尔菲的路上。

翡翠洞穴（Grotta dello Smeraldo）

Conca dei Marini・3 月至 10 月 9:00~17:00，11 月至次年 2 月 10:00~16:00；乘出租船，两地往返€ 10，入境费€ 5

大约距离普莱亚诺 4000 米开外，**翡翠洞穴**是当地文明程度最高的自然景观，被水淹没的洞穴在阳光的照射下，被绿色的阴影所覆盖。看起来并不起眼，却是一个巨大的地下石洞，用不了多长时间，船夫就会把你带到溶洞中央。石笋和钟乳石在洞底水面的倒映下，相互辉映，亦真亦幻。

住宿

Casa Angelina Via Capriglione 147 ☎089 813 1333 ⓦcasangelina.com 这间新式精品酒店是年轻人在普莱亚诺的首选，包房与大厅充满当代艺术装饰色彩鲜明的现代极简风格。€325

★ **Costa diva** Roma 12 ☎089 813 076 ⓦlocandacostadiva.it 这家酒店在普拉亚海滩上，从内而外散发出可爱的气息，叶菜类的植物从四面八方把枝叶伸展过来；所有的酒店房间内都有独立阳台，并且能看到海上美丽的景色。€130

Onda Verde Via Terramare 3 ☎089 874 143 ⓦondaverde.it 这家酒店建在悬崖边上，地理位置简直是无与伦比。它有着非常漂亮的房间，甚至还有烹饪班来教你制作正宗的意大利美食。€200

餐饮

La Brace Via Capriglione146 ☎089 874 226 ⓦlabracepraiano.com 这家餐馆是普莱亚诺最好吃的餐馆，他的燃火比萨是当地一绝，而且只售€12，可以满足你对食物任何的苛求。12:30~14:30、19:30~22:30，11 月 ~ 次年 3 月不营业

Trattoria San Gennaro Via Capriglione75 ☎089 874 293 ⓦsangennaro.it 餐馆就在教堂边上，位于中心区域，提供份量充足的意大利餐前小食和主菜，比如 scialatielli con aucchine e gamberetti 只要 €8。从阳台上可以看到教堂广场和大海，并提供多种供孩子使用的娱乐设施。12:30~14:30、19:30~22:30；周四不营业

阿马尔菲和阿特拉尼（Amalfi & Atrani）

位于悬崖之间的裂隙中，再往东约 4 千米**阿马尔菲**是这片海岸最大最闪耀的小镇，这也是一个安顿自己的好地方。这里在爱德华时代就已经被确立为海滨疗养地。当英国退到更远的地方时，这里在整个拜占庭时代是一个独立的共和国，并且拥有 7 万人口，是最强的海上实力之一；约翰・韦伯斯特的戏剧《马尔菲公爵夫人》描写的就是这里，这里的商人在整个地中海都建立了哨岗，同时也建立了圣约翰和耶路撒冷的骑士制度。阿马尔菲在 1131 年终于被诺曼人征服，小镇也在 1343 年被地震毁坏，但其过往的荣耀仍奇怪地萦绕在我们今天的世界中，同时这里粉饰的庭院与小路给人带来对穿梭其中的淡淡向往。尽管这里还有阿特拉尼这样一个很吸引人的邻家度假区沙滩，但繁忙的滨海区左侧的海滩都是很好的。

大教堂（Duomo）

Piazza Duomo・每天 10:00~17:00・€ 3

大教堂在陡峭的台阶顶端，完全主导着整个中心广场，它分层布置、华丽至极的正立面

被几乎全部用釉面砖装饰的穹顶覆盖，这就是这个地区的典型建筑风格。铜质教堂大门可以追溯到 1066 年的君士坦丁堡。教堂内部是混合风格，被叫作天堂修道院，粉饰的拱门和把手充满了奇妙的阿拉伯气息，这也是这座教堂中最吸引人的地方。临近的博物馆坐落在一栋古老的建筑中，裸露的长方形会堂可以追溯到 6 世纪，同时还有各种中世纪和主教制度时期的珍宝，最引人注目的是一个 18 世纪，来自澳门供阿马尔菲的主教使用的轿子；一个 13 世纪用小粒珍珠缝制的主教皇冠和一个精美的 14 世纪用骨头和乌木镶嵌而成的盒子，由威尼斯著名的 Embriarchi 工作室制造。由台阶从博物馆下到装饰精美的地下墓室，在这里，圣徒圣安德鲁的遗体在 1204 年由马耳他骑士从君士坦丁堡带到这里，现在他正静静地躺在祭坛下。

兵工厂（Arsenale）

Largo Cesareo・每天 10:00~20:30・€2・089 871 170・museoarsenaleamalfi.it

面对广场的滨水区，也许这过去用于打造共和国舰队的拱形**兵工厂**是另一个暗示人们小镇在古老时代拥有的强大军事实力的地方。现在，这里有一些关于共和国海军赛舟会的临时展览以及服装物品的小型博物展出。红色斜带和马耳他十字的标志随处可见，这些城市的旗帜向人们展示着阿马尔菲的象征。

纸博物馆（Museo della Carta）

Via Delle Cartiere 23・每天 10:00~18:30・€4・089 830 4561・museodellacarta.it

从 Genova 街的顶部到中心广场步行 15 分钟，**纸博物馆**就在一个自称欧洲最古老的，可以追溯到 1350 年的造纸厂中。博物馆远处的山谷现在仍旧被称为**造纸厂山谷**（Valle dei Mulini），事实上这一带曾经拥有大约 15 个运转中的工厂，也是**阿马尔菲**造纸工业的心脏。但如今这里已经是唯一幸存下来的工厂，但这里仍旧在高速运转——你可以在小镇中随处看到打折的指南。参观者可以见到贸易工具和原始纸质设备和流程，包括那些 1969 年工厂停工时还在使用的设备。

阿特拉尼（Atrani）

在海峡附近前行一段路程（从隧道前的小路向右侧前进并穿过 Zaccaria 餐馆），**阿特拉尼**是阿马尔菲最大限度以及目的的延伸，而且曾确切地属于海洋共和国的一部分，有一个拥有着另外一组来自君士坦丁堡的青铜门的类似风格的教堂，建于 1086 年。海洋共和国的赛舟会（见 p.39）每四年一次的开端便始于此地。这是一个很安静的地方，拥有美丽的，几乎封闭的小广场——翁贝托广场（Piazza Umberto），它在一个小巧可爱的沙滩上，比曾经的样貌更加完善了些，但却仍比阿马尔菲的邻居要逊色许多。

抵达和旅游信息　阿马尔菲和阿特拉尼

乘巴士 SITA 巴士始于波西塔诺，经过拉韦洛以及索伦托，抵达面海的 Flavio Giola 广场。

乘船 渡船和水翼船经过萨莱诺、波西塔诺、卡普里岛以及伊斯基亚岛，停驻在港口的栈桥，在巴士终点站的右侧，一些小船也会去到祖母绿洞（Grotta dello Smeraldo）以及一些海岸线上的其余地方。

旅游局 在正对着海的邮局旁的一个庭院里（周一至周六 9:00~13:00、14:00~18:00 089 871 107 amalfitouristoffice.it），提供整个小镇的地图并且能回答一些基本的问题。

住宿

A'Scalinatella Piazza Umberto1，Atrani 089 871 492 hostelscalinatella.com 阿特拉尼经营很好的一个原因正是这家旅馆和酒店，它是整个海峡最便宜的居住地之一，一个友好的、家庭经营的酒店，它在各式各样的楼里提供了最佳的旅馆床铺和私人套间，遍布全镇。全年营业。宿舍 €25，双人间 €90

Aurora Piazzale dei Prontini 7 089 871 209 aurora-hotel.It 海港的右边角落，从市中心出发步行 5 分钟，这间酒店有明亮的房间和大的阳台与休息室。11 月 ~ 次年 3 月不营业。€149

Centrale Largo Piccolomini 1 089 872 608 amalfi hotelcentrale.it 拥有良好的地理位置和大小适宜的规模，装修令人满意，包括电视、电话、空调和早餐，早餐可以在可爱的屋顶阳台上享用。€130

L'Argine Fiorito Via dei Dogi45，Atrani 089 873 6309 larginefiorito.com 站上马路，在阿特拉尼尽可能远地走，就可以看见这个宁静的民

13

宿，它有5个朴素宽敞的客房，一个阳台，舒缓的背景下翻滚着流向镇中心的河流。**€105**

Lidomare Via Piccolomini 9 ☎ 089 871 332 Ⓦ lidomare.it 从大教堂广场左侧离开，那里有一个酒店大概是这里最有特色的。地理位置好，价格适中，风景优美的家庭运营模式，拥有很多独一无二的老物件，房间装饰漂亮，宽敞，大多房间都能看到大海。**€140**

Palazzo Ferraioli Via Campo 16，Atrani ☎ 089 872 652 Ⓦ palazzoferraioli.it 白色的楼梯和通道直达阿特拉尼的主广场左侧，拥有精美的装饰，富丽堂皇，可欣赏到优美的城镇和港湾景色。每个房间装饰不同，但是都为统一的现代简约装修风格。**€160**

Residenza del Duca Via Mastalo del Duca 3 ☎ 089 873 6365 Ⓦ residencedelduca.it 这个很小的家庭式旅馆隐藏在阿特拉尼主街左侧小巷中一个高楼楼顶。所有房间都有带按摩浴缸的洗手间、平板电视、电话、空调。房费包含早餐。**€140**

餐饮

A'Paranza Via Dragone 2, Atrani ☎ 089 871 840 Ⓦ risotanteparanza.com 在主街道路边一家美味海鲜餐饮店，有私家秘制的意大利面和独特的海鲜汤。13:00~15:00、20:00~23:00；周二不营业

Il Mulino Via della Cartiere 36，Atrani ☎ 089 872 223 在主街道最顶端，从教堂步行10分钟可抵，是一个带很棒阳台的私家菜餐馆，有秘制的意大利海鲜面，大约€12，也提供传统比萨。周二至周日 12:30~15:00、19:30~23:00

La Caravella Via Mateo Camera 12 ☎ 089 871 029 这是一个晚上聚餐或厌倦了大同小异的老式餐食的好选择。他们用传统餐碟装上独特的美味，与传统元素交织在一起，当然价格和口味是成正比的。头菜€20，鱼或者肉类主菜€28~40。中午~14:30、19:15~22:30；周二不营业

★ **Maccus** Largo S. Maria Maggiore 13 ☎ 089 873 6385 此地物美价廉，性价比高，比如 Totani e patate€11，意大利青瓜面€7。中午~15:00、19:00~22:30

San Giuseppe Via Ruggiero 4 在主街停下来然后向右转，这个非常小的餐馆放置了几张桌子在外面的一个小庭院中，而且提供美味的比萨，其他的每样东西的价格都十分低廉，物超所值。周二至周日 12:30~14:30、19:30~23:00

Taverna degli Apostoli Supportivo Sant'Andrea 6 ☎ 089872991 因为它的位置正好与大教堂的阶梯相邻，大多数人把它误以为是另一个旅游点。但是它相对小的，用粉笔字写在外面黑板上的菜单是一个好的指示。带给你美味的食物和一个温暖的欢迎。每天中午~午夜

Trattoria da Gemma Via Fra Gerardo Sasso 11 ☎ 089871345 一个可以看到阿马尔菲美丽景色的餐馆，且是城镇中最好、最有气氛的用餐地，有着小巧但细致考虑的菜单，擅长鱼类和海鲜食物，意大利面和头菜价格€16~18，主菜€20~25，有一个可爱的阳台可以眺望主街。12:30~15:00、20:00~23:00；周三不营业

拉韦洛（Ravello）

该海岸最美的景色位于阿马尔菲上方的**拉韦洛**内陆地区，安德烈·纪德将这个著名景点描述为"比海岸更加接近天空之地"。拉韦洛曾经是一个独立的共和国，也曾作为阿马尔菲城邦的边境。如今它虽然只是一座较大的村庄，但地理位置卓越，分布于沿海山脉之一的顶部，建议你从阿马尔菲乘坐30分钟的巴士穿过陡峭的人工露台到此一游——但和该海岸大部分地区一样，拉韦洛的魅力直至最近才被发现。瓦格纳将他的最后一部歌剧《帕西法尔》的场景设置于此，D.H. 劳伦斯在此完成了《查泰莱夫人的情人》的部分章节，约翰·休斯顿在该城镇拍摄了电影《战胜恶魔》，作家兼政治辩论家戈尔·维达尔在此生活了很多年。

大教堂（Duomo）

拉韦洛的一切主要围绕着**大教堂广场**（Piazza del Duomo）展开，广场上坐落着的**大教堂**是一栋富丽堂皇的11世纪建筑，1786年经过重新装修，其左侧的礼拜堂里收藏着14世纪圣人潘塔莱奥内的血液，每年的7月27日都会进行液化（如那不勒斯的圣真纳罗）。教堂装饰华美，拥有两扇12世纪的青铜门，上面雕刻着《耶稣受难记》的54个场景；教堂内有两个巨大的13世纪讲道台（ambone），皆巧妙地装饰着复杂且金光闪闪的镶木雕刻。其中圣坛右侧的讲道台更加精致，可追溯至1272年，由6只咆哮的狮子支撑的螺旋柱上盘旋着龙和鸟，而左侧的讲道台讲述了约拿和鲸鱼的故事。楼下的地下墓室中的**博物馆**（每天9:00~19:00；€2）里收藏着精美的 Sigilgaita Rufolo 半身像、圣巴巴拉的银舍利及同一时代极富装饰性的流动镶嵌和大理石雕塑。

13

拉韦洛艺术节

拉韦洛**艺术节**（arts festiral）（ⓦ www.ravellofestival.com）已成为每年一度的盛事，且这些活动通常都在夏季进行，6 月末 ~10 月末在全镇各地都有表演。节日以古典音乐、舞蹈、电影和视觉艺术为主，也使城镇的大部分设置和景点变得越来越国际化。

卢佛罗别墅（Villa Rufolo）

Piazza del Duomo・每天：4 月至 10 月 9:00~20:00，11 月至次年 3 月 9:00~16:00・€5，音乐会€20・❶ 089 858 149・ⓦ villarufolo.it

卢佛罗家族的痕迹重现于广场的另一侧，其中**卢佛罗别墅**的各种遗址散布于郁郁葱葱的花园中，可俯瞰险峻的海岸线；3 月 ~10 月这里是著名露天室内音乐会的壮观主会场。如果人流较多（最好在大清早就来此地以避开人群），那么在入口处左转然后沿着阶梯穿过隧道即可欣赏到海岸的最美景色（免费），从这里穿过拉韦洛后端抵达主要广场是一段愉快的路程。

辛波乃别墅（Villa Cimbrone）

Via S. Chiara26・每天 9:00~ 日落・€6・ⓦ villacimbrone.com

从拉韦洛镇中心至其最有名的景点**辛波乃别墅**仅需 10 分钟步行路程，别墅的正规花园遍及拉韦洛山脊的最远处。别墅大部分区域如今已成为一家豪华酒店，但当你进入别墅的时候，可以瞥见挂满鲜花的回廊和地下室。花园里点缀着各种雕塑和小神殿，最终延伸至拉韦洛最华丽的景点——一个可以欣赏下方阿马尔菲海岸及远处壮观海景的观景楼。

拉韦洛礼堂（Ravello Auditorium）

Via della Repubblica・ⓦ auditoriumoscarniemeyer.it

在拉韦洛高原的另一侧坐落着拉韦洛基的奇特建筑——**拉韦洛礼堂**，它的环境和过去相经基本未发生改变：这座坐落于山顶之下的现代时尚白色波浪建筑由巴西多产建筑师奥斯卡・尼迈耶设计，当该建筑于 2009 年对外开放时，这位建筑师已不下 102 岁。礼堂虽然不对游客开放，但没有人会阻止你四处闲逛，窥视可容纳 400 人的主剧场空间——是拉韦洛节日（见上文框中内容）等重大活动的主要场所。

抵达和旅游信息　　拉韦洛

乘巴士 SITA 会提供从阿马尔菲至拉韦洛的巴士，每隔 30 分钟从 Flavio Gioia 广场出发，于大教堂广场隧道的另一侧下车，即 Repubblica 街尽头的 Garden 酒店外侧。全程约 20 分钟。

自驾车 如果你自驾车前来，那么在主要广场下面有一个非常有用的停车场，经常有空位。出租车停车点就位于隧道对面的 Garden 酒店外，但需注意的是从阿马尔菲至此的单程车费高达 €30。

旅游局 位于 Roma 街附近，距主要广场 2 分钟（周一至周六：6 月至 8 月 9:30~20:00，9 月至次年 5 月（9:30~18:00 ❶ 089 857 096 ⓦ ravello.it）。

住宿

Garden Via Boccaccio 4 ❶ 089 857 226 ⓦ gardenravello.com 这家小型家庭酒店及餐馆位于拉韦洛中央隧道另一侧，位置卓越，可前往海岸游玩，其中大部分区域由一个大而美丽的大堂以及可看到海景的 10 间客房组成。客房空间并不大，但都有小阳台，且房间干净整洁，设备齐全，还能欣赏到美丽的景色。**€125**

Toro Via Roma 16 ❶ 089 857 211 ⓦ hoteltoro.it 位于拉韦洛正中央，主广场附近，共有 10 间较宽敞的客房，尺寸差别有些大，但装饰品位高雅，且无论何时，与外面喧闹的旅游景点相比都更显时尚宁静。客房服务包括早餐、电视和电话但没有空调。**€118**

★ **Villa Amore** Via dei Fusco 5 ❶ 089 857 135 ⓦ villaamore.it 沿着拉韦洛中央和辛波乃别墅之间的主要路径走一小段路程即可抵达这家酒店，虽然这里的客房没什么特别，但其中一些可欣赏到城镇最美丽的风景——以拉韦洛标准而言。酒店有一个幽静的小花园，而其餐厅所使用的有机成分都来自酒店花园后面的主要街道。酒店的主要不足是游客必须从最近的停车场拿自己的行李，距主要广场后方约 10 分钟步行距离——或支付 €5 让酒店帮你取。**€100**

Villa Maria Via S.Chiara 2 ❶ 089 857 255 ⓦ villamaria.it 这家美丽古老的酒店坐落于通往辛波乃别墅的途中，距拉韦洛中心约 5 分钟步行距

13

离。其价格并不便宜，但房间设施齐全，包括空调和卫星电视，房价包括免费停车、附近同一业主名下的 Giordano 泳池以及各种重要的行李运送服务。**€400**

餐饮

Cumpa Cosimo Via Roma 48 ☎089 857 988 这家坐落于拉韦洛中心的餐馆提供价格适中的当地美食、自制面食及葡萄酒——但无风景，也没有户外座位。周二至周日 12:00~15:00、19:00~23:00

Da Salvatore Via della Repubblica 2 ☎089 857 227 这家餐馆已经营 50 多年，从餐馆和外面的露台可欣赏到绝美的景色，菜单令人非常感兴趣——金枪鱼烤面条加奶酪沙司、鳕鱼汤团及兔子甜甜圈，这些只是其中一些比较离奇的菜式。食物较精致，但并不是所有食物都很怪异（如果有需要你可以选择蛤蜊意面和牛排）。头菜 €12 起，主菜约 €15；楼下有一个较便宜的比萨饼店，仅在晚上提供开胃菜和比萨。每天 12:00~15:00、20:00~23:00

Villa Amore Via dei Fusco 5 ☎089 857 135 Ⓦvillaamore.it 这家餐馆隐匿于拉韦洛主要广场和辛波乃别墅之间，不仅是拉韦洛最实惠的餐馆之一，还可从露台看到最美丽的风景。其面食价格在 €8~9，但除了美味的蛤蜊意面外，餐馆更专注肉食，如各种各样的煎小牛肉片、牛排等，€9~10。每天 12:30~14:30、19:30~22:30

萨莱诺（Salerno）

坎帕尼亚最南端省份的省会是热闹的港口小城**萨莱诺**，与那不勒斯相比显得非常宁静，通常都是较富裕游客的旅程线路，呈现出了一种轻松愉悦的氛围。此地拥有许多便宜的住宿场所，因此成为通往附近阿马尔菲海岸度假村以及南方帕埃斯图姆古老遗址的一个实惠基地。在中世纪时代，萨莱诺的医学院堪称欧洲之最；而到近代的 1943 年 9 月 9 日，这里成为盟军登陆的现场——此次登陆使该中心的大部分区域沦落为废墟。随后的重建工作既没有恢复城市中心以往的魅力，也没有恢复其功能——曾经这里堪称一个奇妙的大千世界，可如今四处都是毫无特色的林荫大道，还有一个充满各种各样有趣黑暗角落和小巷的小中世纪区。不过这是一个热闹且适合交际的场所，有一条繁忙的海滨林荫大道以及大量的夜生活场所和商店。

集市街（Via dei Mercanti）

萨莱诺并没有太多的旅游景点，但沿着热闹的中央街道漫步是件非常愉快的事，尤其是摇摇欲坠的古老中世纪地区，起始于主要步行街道**维托里奥·埃马努埃莱大道**（Corso V. Emanuele）偏远的尽头处。这个古老区域的主要街道是**集市街**，非常狭窄，从区域中心蜿蜒而过，但最近已发生了翻天覆地的变化。

萨莱诺省立美术馆（Pinacoteca Provinciale di Salerno）

Via dei Mercanti63・周二至周日 9:00~19:45・免费

萨莱诺省立美术馆是集市街经过改造的一部分地区，坐落于 17 世纪的平托殿内（Pazazzo Pinto）——其中约有 6 个展室里陈列着一两件精美的 15 世纪装饰品及卡洛・罗萨和其他那不勒斯巴洛克艺术家的一些作品。

大教堂（Duomo）

Via del Duomo・周一至周六 10:00~18:30、周日 13:00~18:30・免费

沿着集市街右侧的大教堂街（Via del Duomo）往前走即可抵达萨莱诺的旅游重点——**大教堂**，这个由罗伯特・吉斯卡德设计的巨大教堂建立于 1076 年，主要用于供奉圣马太。穿过一个阴凉的庭院即可看见其入口，用从帕埃斯图姆掠夺而来的圆柱建造而成，且以坐落于相同年代古碗中的喷泉为中心，泉水潺潺。在大部分已修复完成的内室中，最为引人注目的是两个精致的镶木讲道台，左边一侧的可追溯至 1173 年，比另一个带有相匹配的复活节烛台的讲道台早了 100 年。而就在后面唱诗班席位上有更多华丽的镶嵌作品，左侧通道还陈列着都拉佐的查理三世的妻子——安茹的玛格丽特的 15 世纪陵墓，意义重大。陵墓左侧的阶梯通往多彩的大理石地下墓室，里面埋葬着圣马太的遗体，是在 10 世纪时迁移至此的。

教区博物馆（Museo Diocesano）

Largo Plebiscito・每天 9:30~12:30、15:00~18:30・免费

大教堂隔壁的**教区博物馆**的主要看点是 69 块象牙嵌板，上面描绘了圣经场景，位于一个大型的 11 世纪圣坛前，据说是全世界同类作品之最。这些令人惊叹的精雕细琢的作品显示了从创世到驱逐，从天堂到最后一顿晚餐的所有故事——类似一种刻于象牙上的圣经连环画。

省立考古博物馆（Museo Archeologico Provinciale）

Via S. Benedetto26・周二至周日 9:00~19:45・免费

省立考古博物馆距大教堂约 5 分钟步行距离，共占据了一座已修复罗马式宫殿的两层。里面不仅呈现着各种各样的当地考古发现，还有出自伊特鲁里亚以及罗马时代的陶俑头像和供奉的小雕像、珠宝首饰、灯具和家饰用品等，但其中最引人注目的是楼上一尊精美的阿波罗之首雕像，这尊罗马时代的青铜像是于 20 世纪 30 年代从萨莱诺湾捕捞而得。

密涅瓦花园（Giardini della Minerva）

Via Ferrante Sanseverino1・周二至周日：4 月至 9 月 10:00~13:00、17:00~20:00，10 月至次年 3 月 9:00~13:00・€2・Ⓦgiardinodellaminerva.it

密涅瓦花园是萨莱诺继大教堂之后最有趣的景点，坐落于 Ferrante Sanseverino 街，这座药用植物花园根据中世纪的医疗原则布局且遍布着流动水道。花园非常壮观，散发着诱人的芬芳，其阴凉的露台在夏季可舒缓燥热，甚至还有一个可提供药茶的咖啡馆，保证你喝下之后神清气爽。

抵达和离开　　萨莱诺

乘火车　萨莱诺火车站位于城市中心东南端的 Vittorio Veneto 广场，距老城镇约 10 分钟步行距离。

目的地　帕埃斯图姆/阿格罗波利（每小时 1 列，35 分钟）；萨普里（每 30 分钟 1 列，2 小时）。

乘巴士　城市及当地巴士都会在此停车；那些来自帕埃斯图姆及更南方的巴士会抵达 Concordia 广场并从此地离开，在附近水畔下车；从那不勒斯出发的巴士会使用位于 Corso Garibaldi119 的 SITA 巴士站。

目的地　阿格罗波利（每小时 1 班，80 分钟）；阿马尔菲（每小时 1 班，70 分钟）；那不勒斯（每 15~30 分钟 1 班，65 分钟）；帕杜拉（每天 2 班，1 小时 50 分钟 ~2 小时）；帕埃斯图姆（每小时 1 班，1 小时）；波西塔诺（每 1~2 小时 1 班，2 小时）；索伦托（每 1~2 小时 1 班，2 小时 45 分钟）。

乘船　从阿马尔菲海岸、那不勒斯海湾及其他地方出发的渡轮和水翼船会抵达该港口，距城市中心约 5 分钟步行路程，距火车站 10 分钟步行路程。

目的地　阿马尔菲（4~9 月水翼船每天 6 班，35 分钟）；波西塔诺（水翼船每天 5 班，70 分钟）。

旅游信息

旅游局　位于 Vittorio Veneto 广场和 Garibaldi 大道的交会处，即火车站外（周一至周六 9:00~13:00、15:15~19:15　❶089 231 432）。

住宿

Ave Gratia Plena Via dei Canali　❶089 234 776　Ⓦostellodisalerno.it　这家萨莱诺官方青年旅舍曾是一座兼教堂和修道院为一体的建筑，就坐落于城镇中央，环境干净整洁，服务热情，提供宿舍和私人房间。美丽的中央庭院拥有 Wi-Fi。宿舍 **€15**，双人房 **€60**

Grand Hotel Salerno Via Lungomare Clemente Tafuri1　❶089 704 1111　Ⓦgrandhotelsalerno.it　这家酒店的雄伟在于规模大而非漂亮，是一艘搁浅在海滨的巨型游轮，从火车站往南步行约 5 分钟路程可抵。其客房实用而不奢侈，但非常整洁，价格也比较实惠；此外还有各种设施，包括 Wi-Fi、带有泳池的健康俱乐部以及楼下的大型酒吧。**€100**

Plaza Piazza Vittorio Veneto42　❶089 224 477　Ⓦplazasalerno.it　这家温馨舒适的酒店就位于火车站对面，交通方便，可迅速抵达城镇中心。其 40 间客房坐落于附近 Santa Rosa 酒店之上的半个缺口处，但价格较贵。**€90**

Santa Rosa Corso Vittorio Emanuele16　❶089 225 346　这家友好简单但非常温馨的旅馆提供简朴的双人房，全都带有浴室，就坐落于火车站附近的拐角处。价格较低，但若使用空调需额外付费。**€60**

餐饮

Antica Pizzeria Vicolo della Neve Vicolo della Neve24　❶089 225 705　Ⓦvicolodellaneve.it　沿着集市街

13

左转步行约 50 米穿过大教堂街即可抵达这个美丽舒适的场所，主要提供美味的比萨和当地特色菜肴，如熏猪肉香肠 cotechino 和西兰花，以及精致美味的半圆形烤乳酪馅饼。比萨最低价格为 €4，主菜价格在 €10 左右。19:30~23:00；周三不营业

Caffè dei Mercanti Via dei Mercanti114 ☎ 089 232 731 这家舒适的酒吧既可品尝到咖啡，也有一些饮料，如果你感觉饥饿，可以选择酒吧小吃或清淡的午餐。每天 8:00~22:00

Hostaria Il Brigante Via Fratelli Linguiti4 ☎ 089 226 592 这家美丽古老的餐馆坐落于大教堂附近，主菜价格在 €10 左右——可尝试下 zuppa dell'aglio（大蒜汤）及用 calamarata（管状通心粉）制成的美食。周二至周日 20:00~23:00

奇伦托（Cilento）

帕埃斯图姆正南方，突起的海岸线一直延伸至一片广阔多山的区域，即**奇伦托**——坎帕尼亚最偏远的地区之一。

阿格罗波利（Agropoli）

阿格罗波利是游客抵达的第一个城镇，距帕埃斯图姆约 15 分钟距离，位于萨莱诺—雷焦主要铁路线中途，是前往遗址的最佳基地（巴士约每小时 1 班）。坐落于岬角的宁静老城区与其下方崭新的现代城镇中心相结合使该地成为享受多日游的美好场所，且拥有一条非常热闹的步行主要街道。此地的海滩虽然比较平凡，但游客可在港口平滑的岩石之间游泳，海水清澈见底。

圣玛利亚卡斯特拉巴泰（Santa Maria di Castellabate）

下一个城镇**圣玛利亚卡斯特拉巴泰**是一个舒适而热闹的海滨小镇，其生机勃勃的滨水地区是美丽的新月形沙滩的起始点，一直向右伸展，最后抵达下个比较普通的城镇**圣马可**（San Marco）。如果可以，古老的圣玛利亚城镇同样值得一游，坐落于内陆几千米处的高山上，拥有一个有趣且封闭的小广场，其拱门和过道几乎都是摩尔式建筑风格，风景优美。圣玛利亚的第一片海滩上遍布着各种各样的海滨酒吧及一家精美的水滨酒店（见下页），但前面还有其他一些空闲的海滩（城镇区域比较普通）。

阿西亚罗利和马利纳阿谢亚（Acciaroli&Marina d'Ascea）

乘坐巴士可抵达阿格罗波利以南 25 千米左右的**阿西亚罗利**，这是奇伦托最大的度假胜地之一，在夏季期间还兼任游走于海岸的水翼船的港口。铁路线会在**马利纳阿谢亚**与海岸线重新汇合，这是一个非常平庸的度假地，但四周围绕着大量酒店和营地，尤其是长长的沙滩沿岸一直延伸至北部的 Marina del Casalvelino。

贝利亚（Velia）

Piano di Velia Ascea • 每天 9:00~ 日落前 1 小时 • € 2.5，€ 11 包括帕埃斯图姆的景点

通过距圣玛利亚约 20 千米处的**马利纳韦利亚**（Marina di Velia），可抵达**贝利亚**遗址——包括埃利亚的希腊风格的城镇遗址，建立于公元前 540 年，不仅是重要的港口和文化中心，也是哲学学派的所在地。后来这个地方成为罗马富人最喜爱的度假胜地，贺拉斯在其医生的建议下来到此地，成为众多来此度假的人之一。贝利亚的衰败与帕埃斯图姆同期——疟疾肆行，使该区域的大部分地方都成为无人居住之地——但上游地段的居民一直居住至 15 世纪。然而这两者之间无须再进行比较：贝利亚遗址所受到的毁坏程度比帕埃斯图姆更加彻底，且该城镇也并非一个关键中心，因此没有众多神殿建筑。遗址顶部坐落的罗萨门（Porta Rosa）以首次对此地进行调查的考古学家的妻子名字命名，是迄今为止发现的最古老的拱门之一——对专家而言也是可以表明希腊人知道如何构建此类建筑的第一个证据。跨越此地，坐落于下一个高峰上的**卫城**（Acropolis）拥有一个露天剧场、一座神殿以及一个巨大诺曼塔楼遗迹——在周围一段距离内都可看见。

帕利努罗（Palinuro）

舒适愉悦的**帕利努罗**位于奇伦托的最南端，值得在此停留，其名字起源于《埃涅阿斯

纪》中溺亡于此的传奇飞行员。此地与奇伦托海岸其他地方相比更加热闹，因此可能会非常拥挤。但相对而言，这里的土地面积更加广阔，是替代阿格罗波利和圣玛利亚的不错选择，而这两者都是通往贝利亚遗址和海滩阳光浴场所的基地——这里的大海堪称该海岸最清澈的场所之一，且有美丽的沙滩和海港，但船只繁多，人群拥挤。从海港出发，你可以探索令人惊叹的岩石海湾 Capo Palinuro，洞穴繁密如棋，你既可选择有导游的**乘船游览**（€8），也可选择更有趣的游览方式——租借一辆**摩托艇**（2 小时€25，外加€10 左右的汽油费）。

抵达和离开 奇伦托海岸

乘巴士 奇伦托海岸各城镇之间有巴士服务，每天约有 6 班巴士往返于阿格罗波利和阿西亚罗利之间（1 小时），前往帕埃斯图姆（15 分钟）和萨莱诺（80 分钟）的巴士每小时 1 班。

住宿

阿格罗波利

La Lanterna Via Lanterna8 ☎0974 838 364 🌐cilento.it/lanterna 这家独立经营的青年旅舍雄伟壮观，距车站约 1 千米，且靠近前往帕埃斯图姆的停车点，交通便利。旅舍拥有美丽的花园，距海滩仅 2 分钟步行路程；每天晚上都有餐食供应，还有酒吧、电视和游戏室。宿舍空间较小（4~6 张床位），也有私人客房。11 月 ~ 次年 3 月中旬不营业。宿舍 €16，双人房 €50

Serenella Lungomare S. Marco140 ☎0974 823 333 🌐hotelserenella.it 这家酒店位于阿格罗波利老城镇以北不远处，提供干净时尚但毫无特色的客房，可通往私人海滩。€120

圣玛利亚卡斯特亚巴泰

Palazzo Belmonte Via Flavia Gioia25 ☎0974 960 211 🌐palazzobelmonte. com 这家堪称该海岸最美丽的酒店拥有自己的露台花园，提供设备齐全的客房，或坐落于原来的宫殿内，或坐落于花园别墅中。此外，这里还有美丽的泳池和精美的食物——每晚都会在花园提供晚餐，是这里的特色项目。€275

帕利努罗

Hotel La Torre Via Porto3 ☎0974 931 264 🌐latorrepalinuro.it 这家帕利努罗最好的酒店距海港仅 10 米距离；提供带有 Wi-Fi 的舒适整洁客房以及热闹的酒吧——是享受落日晚饮的好地方。€120

Villagio degli Olivi Corso Carlo Pisacane171 ☎0974 938 501 🌐villaggiodegliolivi.it 这家坐落于帕利努罗中心的酒店交通方便，拥有非常舒适的别墅建筑，且可通往沙滩，而一系列岩石海边泳池中的阶梯可带你直通大海。此外，酒店设施还包括一个美丽的泳池、餐厅及酒吧。仅提供半膳宿服务。€200

餐饮

圣玛利亚卡斯特亚巴泰

Taverna del Mare Via Landi25 ☎0974 961 172 这家繁忙实惠的餐馆就坐落于海滩之上，提供美味的鱼菜和海鲜，但服务不佳。每天 12:00~15:00 、20:00~23:00

帕利努罗

Da Carmelo Strada Statale562 ☎0974 931 138 🌐dacarmelo.it 这家餐馆位于城镇以南 2 千米的 Località Isca，其烹饪的鱼和海鲜堪称方圆几千米之最，值得你在此花光最后一些欧元。每天 20:00~23:00

L'Ancora Via Indipendenza115 ☎0974 931 373 这家朴实无华的餐馆服务热情友好，其特色菜是海鲜汤（zuppa di pesce）以及用木柴烤炉制成的美味大比萨。每天 12:00~15:00 、19:30~23:00

Taverna del Porto Via Porto50 ☎0974 931 278 这家精美的海滨餐馆提供美味的比萨及精致的面食和海鲜。每天 12:00~22:00





普利亚区



奥斯图尼

普利亚区 Puglia

普利亚区地形呈长条状，从北至南长达 400 千米，构成了意大利版图中“靴子”的跟部。几百年来这里都是战略上的必争之地，几乎每个时代的主要力量——从希腊到西班牙，都会侵略攻占此地并将其殖民化。如今清澈的海域和充沛的阳光是吸引意大利人和国外游客到此度假的主要原因，虽然海岸线上点缀着大片营地及平房式的旅游村庄，但仍可以找到一些宁静的场所。这里对各种度假村的投资氛围非常轻松，从由农场庄园改建的全新顶级温泉酒店到度假农庄，各式各样，度假时可身处橄榄树和果园之中，也可骑马或爬山。民宿已如雨后春笋般随处可见，大多坐落于城镇的历史中心，或简单，或雄伟，但与大多数酒店相比，其价格都比较实惠。

普利亚区有大量的建筑景点，因为每个统治王朝都在这片土地上留下了其独特的印记——如罗马人的农业计划及封建领主设防的中世纪城镇。许多城镇和城市中最独特的可能是如古堡般的区域，这是 9 世纪时撒拉森人占领此地的痕迹——位于**巴里**的古堡是其中规模最大、气势最雄伟的建筑。诺曼人在普利亚区建立了富丽堂皇的大教堂，而如**莱切**和**马丁纳弗兰卡**等繁荣的巴洛克城镇都是西班牙传统的证明。但普利亚区最脱颖而出的标志是由斯瓦比亚的弗雷德里克二世在全省各地建造的雄伟城堡——其中最重要的是**蒙特堡**（就刻在意大利 5 分欧元硬币上）以及**卢切拉**宫殿遗址。

普利亚区的各城市通常仅用作交通枢纽，然而一些区域仍值得探索。虽然**塔兰托**及其周边地区曾与当地的钢铁行业打过一场败仗，但**莱切**还是值得游玩一两天的，因为这里聚集着精美的巴洛克式教堂且拥有悠闲的咖啡馆生活。虽然巴里并不是一个传统的旅游目的地，但对迷宫般古老城镇的重新投资吸引了许多对其氛围和一流餐馆倾心已久的游客；**布林迪西**则以它和希腊的渡轮连接最出名，距美丽的 Torre Guaceto 自然保护区仅 15 千米，这是一条长长的、未受污染的沙丘，繁茂的马基群落以及清澈的海水都为游客提供了骑自行车、散步或潜水场所。

普利亚区地貌多样，但不可否认的是北部**高原**连绵不断的麦田并不算是最令人惊奇的景观。更引人注目的是东面突出的**加尔加诺海角**，陡峭且森林繁茂，周边围绕着微倾的沙滩、海滨酒店和露营村庄，是家庭旅游的最佳选择。但若想前往最为清澈的海域，需乘坐渡轮前往**特雷米蒂群岛**。远离世俗喧嚣的最佳场所是位于最南端的**撒伦丁半岛**，该地带多岩石且气候干燥，与意大利风格相比更具希腊风格，此外还拥有一些美丽的海滩和可游泳的海蚀洞。

周边交通　　普利亚区

乘坐公共交通游览普利亚区非常容易，至少可以很方便地前往主要城镇和城市。FS 火车几乎连接了所有主要地区，而规模较小的私人线路可前往一些比较偏远的地区——如加尔加诺和穆哥的边缘地带。其他大多数地方都可乘坐**巴士**抵达，但通往与世隔绝的村庄的巴士服务班次比较少或出发时间非常早——此问题只能通过**自驾车**解决。7 月和 8 月，巴士会连接各沿海城镇。

平原（Tavoliere）

福贾省又被称为**平原**（Tavoliere），占据了从西部亚平宁山脉山麓起的广阔平原地区和

当地美食 p.740
从维耶斯泰出发的多日游旅程 p.744
巴里的夺包抢匪 p.747
从巴里出发的渡轮 p.750
布拉塔芝士——用剩菜制成的奢侈品 p.755
士利屋 p.756
国际歌剧节 p.757
前往阿尔巴尼亚和希腊的渡轮 p.763
蜘蛛之舞 p.771



维耶斯泰附近的天然拱门

旅游重点

❶ **维耶斯泰** 这个度假胜地坐落于引人注目的加尔加诺海角，可享受灿烂的阳光和美丽的大海，夏季还可选择前往特雷米蒂群岛。见 p.742 & 744

❷ **特拉尼** 这个小型中世纪港口是一块宝地，其 11 世纪教堂位置卓越，就坐落于滨水沿岸。见 p.746

❸ **蒙特堡** 这是普利亚区最雄伟的斯瓦比亚城堡，是 13 世纪的工程证明。见 p.751

❹ **马丁纳弗兰卡** 这座摩尔风格的热闹小镇是探索周边地区士利屋（普利亚区传统的圆锥形白色建筑）的良好基地。见 p.756

❺ **奥斯图尼** 这是意大利南部最令人惊叹的山顶城镇之一，拥有阳光明媚的老城区及在其 7 千米外的沙滩海岸。见 p.763

❻ **莱切** 莱切是一座位于意大利南端的繁荣之城，拥有一些巴洛克式建筑和华丽的教堂。见 p.764

这些旅游重点在 p.738~739 的地图上都已标注

东部的加尔加诺山丘。**福贾**（Foggia）是该省的省会和交通枢纽城市，而非旅游场所——因为只需前往有城墙保护的小镇**卢切拉**（Lucera）或**特罗亚**（Troia）村即可了解平原概貌。

卢切拉及其周边（Lucera）

卢切拉可以算是对普利亚区的精彩概括。这个迷人的城镇中心热闹繁华，每逢夏季夜晚还有一条生气勃勃的步行街。这里曾是福贾的省会——一个蓬勃发展的撒拉森枢纽城镇。弗雷德里克二世曾将阿拉伯人驱逐出西西里岛，并将其中 2 万人重新安置于这个荒废的罗马城镇遗址，给予他们完全的宗教自由——这在 13 世纪初几乎是闻所未闻的。

大教堂（Duomo）

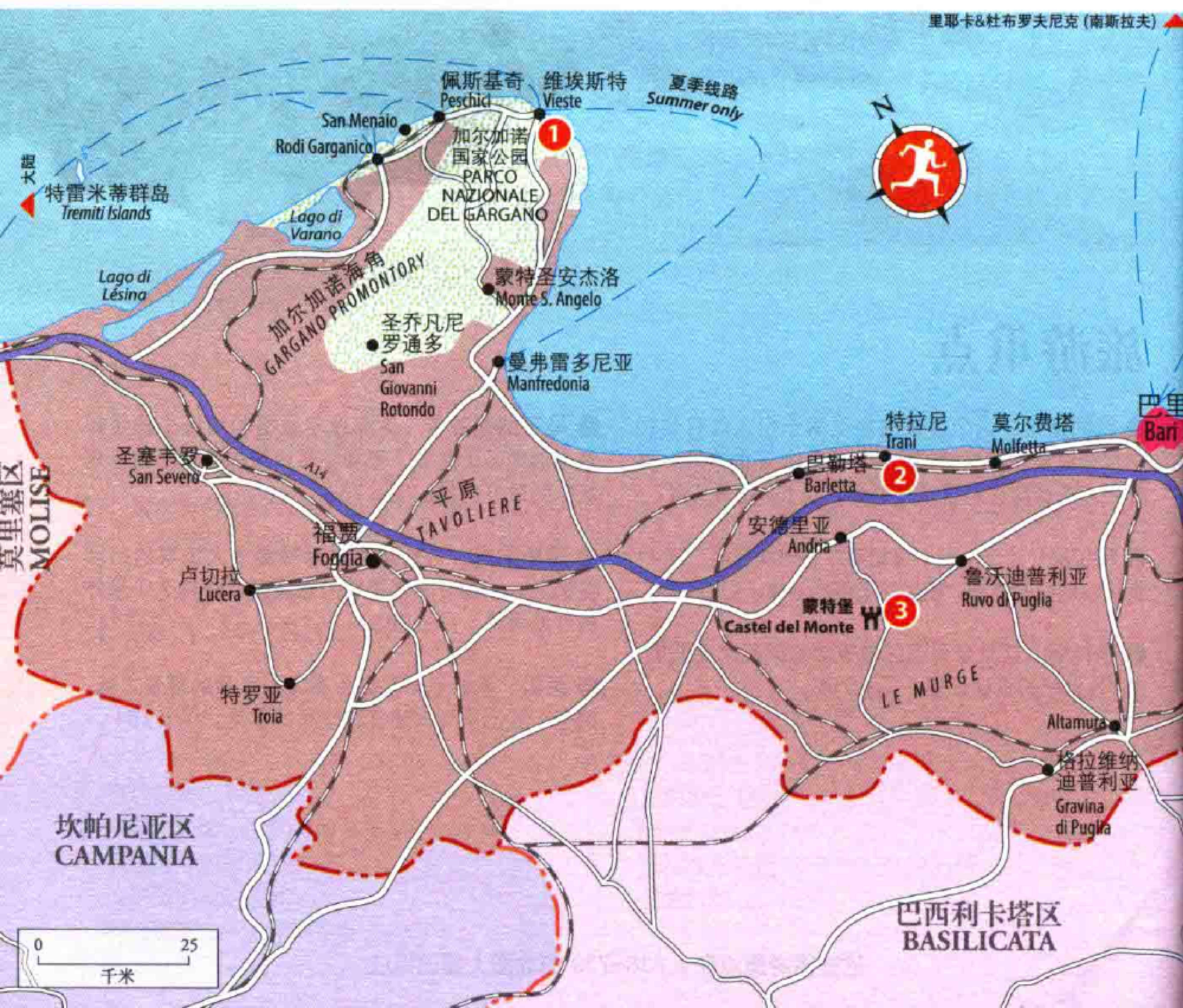
Piazza del Duomo · 每天 8:00~12:00、17:00~19:00 · 免费

卢切拉的**大教堂**建立于 14 世纪初，弗雷德里克二世去世后，安茹人抵达并与撒拉森人发生冲突之时。安茹人胜利之后，就在清真寺遗址上建造了这座大教堂；到他们统治末期，该城镇受阿拉伯影响的原始建筑已所剩无几。但卢切拉的阿拉伯式格局幸存了下来，且氛围浓厚——漫步于古老城镇的狭窄街道是欣赏其格局的最佳方式，此外还可瞥视周边的庭院和小巷。

城市博物馆（Museo Civico）

Via De' Nicastri74 · 周二至周日 9:00~13:00，以及周二、周四、周六的 17:00~20:00 · 免费

坐落于大教堂之后的**城市博物馆**近年经过了重新修复，馆内收藏着从罗马肖像半身像、镶木作品和两个正在紧张决斗的强健角斗士微型雕像等展品，还有该城中世纪工匠所使用的模具以及极富创意的圣母陶俑等丰富内容。



城堡和罗马圆形剧场（Castello & Roman amphitheatre）

该区域的主要景点位于老中心外，其中最引人注目的是由弗雷德里克建造的雄伟**城堡**（周二至周日：夏季 9:00~14:00、15:00~20:00，冬季 9:00~14:00；免费），城堡中有一个豪华庭院，收集了各种奇异的外来野兽。从大教堂广场出发，沿着 Bovio 街和 Federico II 街抵达马泰蒂奥广场（Piazza Matteotti）后寻找路标即可。该城堡可欣赏到平原区域的壮观景色，从西部的亚平宁山脉一直延伸至东部的加尔加诺山。长度为 1000 米的城墙内部坐落着弗雷德里克的雄伟宫殿遗迹，上面的马赛克镶嵌作品片段令人回味，而坍塌的圆柱周围如今开满了各种各样的野花。位于城镇西部边缘的**罗马剧院**（与城堡属于相同年代）曾可容纳 1.8 万名观众观看角斗；该景点会提供（免费的）旅游指南，但仅有意大利语版本。

抵达和旅游信息

卢切拉

乘火车和巴士 Ferrovia del Gargano 巴士和火车从福贾东部出发，至少每 30 分钟 1 班。乘巴士比较方便，因为其会在火车站和 Popolo 广场停车，从此地沿着 Gramsci 街步行一小段路程即可抵达这座由城墙保护的中世纪城镇中心——大教堂。

旅游局 位于大教堂附近（Piazza Nocelli 6；周二至周日 9:00~14:00，以及 3 月至 10 月的周二至周五 15:00~18:00 ☎ 0881 522 762 🌐 comune.lucera.fg.it）。

住宿

Mimosa 和 Jasmine Via De'Nicastri6 ☎ 338 457 0070 🌐 mimosalucera.it 这两家由同一个家庭经营的民宿坐落于一座 17 世纪宫殿中，这里也是城市博物馆所在地；花园里有早餐供应，而 Jasmine（最多可入住 5 人）拥有一个小厨房和洗衣机。€75



当地美食

普利亚区被称为意大利的“鱼米之乡”。欧洲 80% 的面食和大部分意大利鱼类菜肴都源于此；此外，其葡萄酒产量多于德国，而橄榄油产量甚至超过了意大利所有其他地区的总和。此地出名的不仅有橄榄（出自切里尼奥拉）、杏仁（出自鲁沃迪普利亚）、黑色的多汁番茄（通常经过暴晒）、芜菁叶（cime di rapa）、蚕豆、无花果（新鲜或晒干）、cotognata（由木瓜制作的成型果酱），还有瓜类、葡萄和绿菜花。普利亚区的前统治者对当地食品仍有较大影响：像**希腊人**一样，普利亚人会享用在草药香火堆上叉烤的羔羊和山羊以及涂有蜂蜜的油炸甜甜圈状蛋糕；还像**西班牙人**一样喜欢喝杏仁奶（latte di mandorla）。

当地最有特色的**面食**是耳朵状的意大利面（Orecchiette），如今游客仍然可以在巴里的老城区门口看到妇人制作这道特色菜肴。此外也可以留意下 panzarotti alla barese，这是一种里面装有西红柿或意大利熏火腿和奶酪的油炸面团。这里的人们比较偏爱短而粗的面食品种，可添加辣椒、花椰菜和 cime di rapa（萝卜叶）。沿海地区的菜单以鱼类和贝类为主是理所当然的，一些美味鱼汤（zuppe di pesce）的配料和风格因地区而异——如布林迪西的鱼汤以鳗鱼为主。素食者也可以享受各种各样的无肉开胃菜，而面食和蔬菜相结合的套餐通常都是普利亚当地的特色。

gnummerieddi 是当地的肉食菜肴：类似于肉馅羊肚，主要在羔肠里塞满肉末、香草和大蒜——最好用明火烤熟。普利亚人几乎不吃牛肉或猪肉，除了季节性的少数猎禽外，家禽也非常罕见。因此，此地的马肉非常流行，尤其是在萨伦托地区；可以尝试下 pezzetti di cavallo，把马肉块放在浓稠的西红柿酱中炖制而成。

奶酪是这里的特产，包括乳清干酪、cacioricotta、canestrato（放在篮筐里制成的羊奶奶酪）和 burrata（包裹在马苏里拉奶酪中的奶酪，是安德里亚特产）。这些奶酪可与当地的硬质小麦面包搭配，其中最有名的是 pane di Altamura，且有意大利政府的原产地保护认证的质量标签。

近年来普利亚区的**葡萄酒**业取得了巨大改进。虽然从历史角度而言，该产业的发展逐渐倾向于大规模生产，但产量已减少，且会在正确的时间段采摘葡萄。如出色的红葡萄酒 Primitivo di Manduria（又称红仙粉黛）、萨利切萨伦蒂诺（Salice Salentino）和黑曼罗（negroamaro）。在萨伦托，Locorotondo 是一个简单新鲜的白葡萄酒品种，该地区还以名为 Salento Rosato 的粉红葡萄酒和 Aleatico 甜酒闻名。

Residenza Federico II Piazza del Popolo ☎0881 201 421 🌐residenzadifedericosecondo.it 这家温馨舒适的酒店位于城镇中心一栋经过重新修复的中世纪建筑中，其设施包括水疗按摩池和桑拿浴室，还有一个比萨店。€95

餐饮

Il Cortiletto Via De' Nicastri26 ☎0881 542 554 这家价格适中的餐馆就位于教堂后方，提供精美的当地美食，如加有野生蔬菜的猫耳朵面（€8.5），而其不断变化的菜单和品尝菜单（€27.5）提供了各种各样的应季菜肴——春季可以尝试一下用当地红葡萄酒烹制的猪肉。此外还有各种各样的普利亚葡萄酒。12:30~14:30、20:00~22:30；周日晚上不营业

Lupus in Fabula Via Mazzacarra4 ☎0881 530 593 这家类似俱乐部的场所——集餐馆、酒吧、爵士俱乐部为一体——坐落于老城镇区域，其菜单通常以卢切拉菜肴为主，如添加有当地一种名为 prunillo 的西红柿品种、香肠和芝麻菜的猫耳朵面，价格适中。5月~9月，该店会迁移至 Via Schiavone7，在这条小胡同里你可以在户外用餐。每天 12:30~ 14:30、20:00~24:00

特罗亚（Troia）

从卢切拉（和福贾）乘坐一小段的巴士即可抵达正南方 18 千米处的**特罗亚**。奇怪的是，当地人对其村庄名字的由来似乎漠不关心；Troia 在意大利语中有“娼妇”之意，但没有人相信其与这个村子有逻辑关系。无论是何原因，特罗亚人因有三个守护神而挽救了其名声，而在每年 7 月 17 日纪念守护神的 Gesta dei Santi Patroni 节庆活动期间都会在城镇各地举办游行仪式，瞻仰圣人遗物。

大教堂（Duomo）

Via Regina Margherita77・每天 8:30~12:00、15:00~19:00・免费

一年中大多数时候，特罗亚都是一个宁静且缺乏生机的村庄，精美的**大教堂**是这里唯一

的景点，这栋迷人的 11 世纪建筑完美融合了拜占庭和普利亚—罗马风格，且带有明显的撒拉森印迹。巨大的青铜门上覆盖着动物和圣经人物浮雕，而其上方则是非常独特的玫瑰花窗，四周围绕着大量的石狮雕刻。这扇明显是撒拉森风格的花窗酷似一件精雕细琢的东方象牙作品，共由十一块雕刻精美的石板组成。教堂里面还有更多精致的细节，包括一个装饰奇特的圣坛和一些华美的柱饰。

加尔加诺海角（Gargano promontory）

加尔加诺海角如一座岛屿般从平原拔地而起。其景观千变万化：如北部的海滩和礁湖、东部多岩石的锯齿状海岸以及遍布着橡树和山毛榉树的多山绿色腹地——仿佛置身日耳曼森林而非意大利南部的一个角落。几百年来，这个海角几乎一直与世隔绝，只有朝圣者在沿着山谷前往蒙特圣安杰洛及其神殿的途中才会拜访此地。如今该地区的旅游业突飞猛进，尤其是在维耶斯泰海滨度假胜地周边，但 1991 年，整个半岛就已成为一个国家公园，从而保护其免受过度开发的危险并确保其大多数内部地区保持宁静的原始状态。

虽然这个海角看起来似乎是一个长条形的私人海滩，但根据意大利法律，每个人都可前往真实海岸以及保护区之间 50 米长的地带。入住时请与酒店确认——因为最近海滩上的日光浴浴床和太阳伞价格经常都包含在酒店住宿价格内。

抵达和离开 加尔加诺海角

通往该海角的路途非常简单。从福贾出发的 FS 火车会抵达加尔加诺东南侧的曼弗雷多尼亚（Manfredonia），然后换乘巴士行驶 16 千米即可到达蒙特圣安杰洛。或者位于该区域北部的 Ferrovie del Gargano（☎0881 587 211 ⓦferroviedelgargano.com）搭乘往返于福贾和圣塞韦罗（San Severo）的火车。然后再换乘从佩斯基奇（Peschici）前往 Calanelle 的火车，且有巴士可抵达佩斯基奇。需注意的是，大多数 FG 车站与其服务的城镇和村庄都相距较远，因此如果可以，建议乘坐巴士。

周边交通

海角内部地区游览交通线路比较曲折。主要有两家公司经营巴士：SITA（☎0881 352 011 ⓦsitabus.it）主要提供内陆城镇巴士以及通往维耶斯泰的内陆线路；Ferrovie del Gargano（见上文）提供加尔加诺北部的火车和连接巴士，包括通往维耶斯泰的沿海巴士线路，途经曼弗雷多尼亚、玛蒂娜塔（Mattinata）和布尼奥其索（Pugnochiuso）。

蒙特圣安杰洛（Monte Sant'Angelo）

蒙特圣安杰洛坐落于近 800 米高的山上，是加尔加诺海拔最高、气温最低的小村落。数百年来朝圣者们一直沿着蜿蜒曲折的路径访问该地，据说这里的大天使米迦勒共有 4 种独特的外观，其中大多数都创造于 5 世纪末——从而使这里的教堂成为欧洲最早的基督教圣地之一，也是意大利最重要的建筑之一。如今的朝圣者都会乘坐巴士而来，而该村庄也逐步成为一个旅游陷阱。但每年 5 月 8 日以及 9 月 28 日、29 日和 30 日的重大**节日**吸引了方圆数千米的当地居民，其中一些人会身着传统服饰。

大天使米迦勒圣殿教堂（Santuario di San Michele Arcangelo）

Via Reale Basilica・夏季周一至周六 7:30~12:30、14:30~20:00，周日 7:30~20:00；冬季周一至周六 7:30~12:30、14:30~17:30，周日 7:30~17:30・免费・☎0884 561 150

从城镇中心的奥斯塔公爵广场（Piazza Duca d'Aosta）出发，沿着通往老城镇边缘的上坡路及大殿街（Via Reale Basilica）前行，即可找到闻名遐迩的**大天使米迦勒圣殿教堂**。小庭院右侧的一段石级可通往地下墓室，形成教堂入口，而该教堂就建立于大天使首次出现的洞穴遗址之上（490 年）。

罗塔里之墓和城堡（Tomba di Rotari & Castello）

教堂对面的另一段阶梯可通往附近的**圣彼得建筑遗迹**（Complesso di San Pietro），在其后

就是所谓的**罗塔里之墓**（每天 8:30~12:30、14:30~ 黄昏；€ 1），这是一栋气势宏伟的圆顶塔楼，里面包括一个洗礼堂，当你进入塔楼就可看见右侧的大圣洗池。然而教堂遗迹受地震影响已所剩无几，仅留玫瑰花窗——一扇有美人鱼缠绕的车轮形窗。

沿着大殿街返回，很快即可登上诺曼第人的**城堡**废墟（每天：7 月、8 月 8:00~13:00、14:30~19:00，9 月至 6 月 9:00~13:00、14:30~18:00；€ 2 ☎0884 565444），这里的城镇和山谷风景美得如人间仙境——尤其是日落时分。

住宿和餐饮

如果你打算在此地过夜，那么不要指望可以在主要节日期间找到任何可以住宿的地方。用餐场所不要选择下城区的旅游景点，但可前往城堡外的面包店。

Casa del Pellegrino Via Carlo d' Angio ☎0884 561 150 Ⓦsantuariosanmichele. it 这家由宗教机构经营的三星级酒店就坐落于教堂旁，但对每个人都开放。现代化客房干净整洁，且提供价值€ 15 的午餐和晚餐套餐。唯一的缺点是有午夜宵禁。**€65**

Hotel Sant'Angelo 城镇以外 1 千米，通往 Pulsano 的途中 ☎0884 562 146 Ⓦhotelsantangelo.com 这家带有泳池的舒适酒店还提供自己的餐馆和比萨店，环境优美。是家庭旅游的不错选择。**€75**

Medioevo Via Castello21 ☎0884 565 356 这家全城镇最好的餐馆之一提供当地精美的季节性菜肴，如价值€ 7.5 的 pancotto con verza、patate e fave（添加有白菜、土豆和蚕豆的烤面包）和美味的自制甜点（€ 3~5）。12:30~14:30、20:00~22:30；淡季周一不营业

Taverna Li Jalantuùmene Piazza di Galganis ☎0884 565 484 Ⓦli-jalantuumene.it 这里的菜单始终在不停变换，以反映这里的季节性产品，且以传统和创新食谱为主，罕见的普利亚牛肉 mucca podolica 是其特色菜肴。你既可以选择点菜，也可以选择固定套餐之一：如€ 25 的素食套餐或€ 38 的特色套餐，两者价格都不包括酒类饮品。餐馆主人还提供 4 间价格非常便宜的套房，里面配有古董装饰。这个不可发音的餐馆名字是 galant uomini 或"优秀绅士"的方言。**€130**

朝圣线路：圣乔凡尼罗通多（San Giovanni Rotondo）

古老的**朝圣线路**沿着位于西部圣塞韦罗（San Severo）和蒙特圣安杰洛之间的斯蒂尼亚诺（Stignano）山谷蜿蜒前行，直至最近该线路仍是连接加尔加诺内部村庄的唯一道路。若你有自己的交通工具，该朝圣线路还是探索当地最重要宗教中心的上等线路。若你想乘坐巴士沿着部分朝圣线路前行，那么你必须仔细规划行程，并准备进行一次休闲时尚旅行。

圣乔凡尼罗通多隐匿于附近最高的卡尔沃山（Monte Calvo）下方，是大规模朝圣的现代化中心：当地牧师比约神父就埋葬于此，他死于 1968 年，后在 2002 年被正式提名为圣徒。比约身上有圣痕，且因其虔诚和治愈病人的传奇能力获得了大批追随者——尤其是意大利天主教徒。2008 年当他的尸体被挖掘出来之时正式宣布了他的神性证明——在他埋葬后 40 年，其身体仍保存完好且没有圣痕迹象。

比约神父在意大利妇孺皆知，而且你可以发现南部各地酒吧、商店和加油站的墙壁上都挂有他的画像。在圣乔凡尼罗通多有一整个行业因其快速增长，这得益于每年途经此地的 700 多万朝圣者，使之成为全世界继卢尔德之后参拜人数最多的朝圣地。2004 年，著名建筑师伦佐·皮亚诺完成了一座引人注目的新教堂，其形状酷似一只大蜗牛——它的"壳"就是屋顶，从而将朝圣者纳于其中。该城镇的名字源自 Rotonda di San Giovanni——一栋坐落于老城镇边缘，建造年代不明的建筑，与罗塔里之墓（见上文）类似，其内应该有一个圣洗池，建立于较早时期异教神殿的遗址之上。

维耶斯泰及其周边（Vieste）

加尔加诺半岛的最佳基地是**维耶斯泰**，就位于亚得里亚海突出的两海角之上。50 年前这里甚至还没有一条像模像样的道路，但如今的维耶斯泰拥有精美的海滩，是加尔加诺的度假中心，每年 8 月这里的大街小巷和沙滩都人满为患。虽然十分拥挤，但仍是一个热闹欢快的城镇，拥有一个有趣的历史中心，至少在夏季这里的夜生活热闹非凡。

老镇坐落于两海角的最东端，而其尖端则是**圣方济各教堂**（Chiesa di San Francesco）的

所在地，曾经这是一个繁荣的修道院。还有一个 trabucco——以前的渔民曾用它来捕捉乌鱼。这些悬挂着的木梁、绞盘和绳索可能来自腓尼基人，全部是在多岩石的加尔加诺海岸及更北方，位于阿布鲁佐的瓦斯托周边地区发现的（见 p.731）。

从教堂出发，沿着 Mafrolla 街往上走，穿过老镇即可抵达 Seggio 广场。在其正前方的大教堂街沿途坐落着所谓的**"痛苦之石"**（Chianca Amara），当土耳其人于 1554 年攻陷该镇之时，有 5000 名当地居民在此被斩首。再往下经过这块石头，即可抵达起源于 11 世纪的**大教堂**（Cattedrale），但在 19 世纪时经过了改建，从而为这条粉刷街道提供了阴凉的避暑地，以遮蔽耀眼的阳光。

抵达和旅游信息

乘巴士 所有巴士最终都会抵达镇中心西侧的 Manzoni 广场。Pugliair 提供的往返于加尔加诺半岛和巴里机场、布林迪西以及福贾之间的巴士服务，中途会在维耶斯泰停车。

目的地 福贾（每天 5 班，2 小时 45 分钟）；罗马（每天 2 班，7 小时 15 分钟）。

乘渡轮 夏季期间（6 月 11 日 ~9 月 7 日），每天仅有 1 班渡轮会从维耶斯泰出发前往特雷米蒂群岛，而 4 月 24 日 ~6 月 10 日以及 9 月 8 日 ~24 日，每周仅有 3 班渡轮（周二、周四及周日）。游客可从 Ⓦ .garganoviaggi.it 或位于 Via Rome7 的 Gargano Viaggi 售票处（Ⓣ 0884 965 665）购买船票。

旅游局 位于海滨主要街道 Viale XXIV Maggio/Corso Lorenzo Fazzini 尽头处的 Kennedy 广场（6 月至 9 月中旬每天 8:00~20:00；9 月中旬至次年 6 月周一至周六 8:00~14:00，以及周二、周四的 15:00~19:00 Ⓣ 0884 707 495 Ⓦ viaggiareinpuglia.it）。

住宿

Albergo Torrente Lungomare Mattei Ⓣ 0884 700 945 Ⓦ altorrente.it 这家经济实惠且气势雄伟的海滨旅馆坐落于距老城镇 2.5 千米处。11 月 ~ 次年 3 月不营业。€94

Albergo Vela Velo Lungomare Europa55 Ⓣ 0884 706 303 Ⓦ velavelo.it 这家热情友好的两星级小酒店性价比较高，坐落于海滨城堡以北 1.5 千米处。房间价格包括圣洛伦佐海滩上日光浴床和太阳伞的使用（旅游旺季除外），且可借用酒店的山地自行车前往城镇，非常方便（房客可免费使用）。此外，该酒店还经营帆板学校。11 月 ~ 次年 3 月不营业。€110

Casa Giulia Via Alarcon9 Ⓣ 340 906 2046 这家民宿共有 5 间带浴室的客房，其中一些可欣赏到海景，而在其临海露台上还会提供早餐。酒店主人能说流利的英语，且会组织乘船旅游（见下文）。€120

Punta San Francesco Via S. Francesco2 Ⓣ 0884 701 422 Ⓦ hotelpuntasanfrancesco.it 虽然该酒店年代久远，但坐落于老城镇的安静地段，可欣赏到海岬的美丽景色。所有房间都带有独立卫浴。11 月 ~ 次年 3 月不营业。€125

Seggio Via Veste7 Ⓣ 0884 708 123 Ⓦ hotelseggio.it 这家位于老城镇的高档酒店可看到至下方泳池的美妙风景，令人眼花缭乱，还有自己的私人沙滩和泻湖。11 月 ~ 次年 3 月不营业。€160

餐饮

老镇内部及周边地区拥有多家鱼菜餐馆。如果预算较少，可以尝试 Vittorio Emanuele II 广场上两家热闹的比萨店。Seggio 酒店（见上文）的露台酒吧是晚餐前放松心情的最佳场所。

Al Dragone Via Duomo8 Ⓣ 0884 701 212 Ⓦ aldragone.it 这家餐馆的所在地曾是人类居住的天然洞穴，以鱼类菜肴出名，如开胃菜腌制的鲻鱼（€8），还有其他地方找不到的当地特色菜，如有芜菁叶的猫耳朵面，涂有腌金枪鱼卵的盐腌凤尾鱼以及夹杂酸豆、香菜、罗勒、大蒜和辣椒的薄面包片（€9）。此外还提供独特的甜点，如 mostazzuoli——用杏仁、制作葡萄酒后剩下来的葡萄煮成的果汁及蛋白制成。有时还会提供价值 €30 的美味套餐，包括饮料。12:30~14:30、20:00~22:30；11 月 ~ 次年 3 月底和 4 月、5 月及 10 月的周二不营业

Osteria degli Archi Via Ripe2 Ⓣ 0884 705 199 这家餐馆坐落于城镇边缘圣方济各海岬（Punta di San Francesco）处一栋经过修复的石头建筑中，提供当地捕获烧烤的海鲜特色菜。头菜价格 €8~11，包括精美的鱿鱼 troccoli（当地面食），以及 €12 起的鱼类主食——美味的鱼汤 €18。每天 12:30~14:30、20:00~22:30；10 月 ~ 次年 5 月的周一以及 12 月 ~ 次年 2 月不营业

佩斯基奇及加尔加诺北部区域（Peschici & northern Gargano）

佩斯基奇坐落于有利的岩石高地顶部，可俯瞰美丽的沙滩海湾，其面积略小于维耶斯

泰，却是加尔加诺最引人游客的度假地之一。佩斯基奇最初创建于公元970年，当时主要作为反抗撒拉森人入侵的缓冲区，但其如迷宫般的小巷以及圆顶式楼房具有独特的阿拉伯风情。享受轻松闲适的海滩是这里的旅游重点，而城镇也可作为探索附近海岸线上的一些洞穴及中世纪防卫塔楼的重要基地。其中最简单的旅游是前往城镇以东3千米的**圣尼古拉**（San Nicola）的岩穴（有巴士），或向西5千米，在**蒙特普奇塔**（Torre di Monte Pucci）欣赏精美的海岸风光（夏季期间，此地还有一个令人心旷神怡的 trabucco 餐馆）。

抵达和离开

乘火车 FG 火车线路的终点在 Calanelle，距离佩斯基奇仅几千米，但有一班巴士到城里。

乘巴士 所有巴士都会把你放在佩斯基奇更新的海滩度假区部分，从那里短暂步行就可以到达主街 Corso Garibaldi 以及海边。

目的地 罗马（每天2班，6小时40分钟）；维耶斯泰（每天12班，45分钟）。

住宿

Baia San Nicola Località S. Nicola ☎0884 964 231 ⓦbaiasannicola.it 该营地位于佩斯基奇以东2千米，圣尼科拉岩穴的海岸沿路，美丽的沙滩和苍翠的松树林是这里的特色。5月中旬~10月中旬开放。露营 €34

Hotel d'Amato Località Spiaggia ☎0884 963 415 ⓦhoteldamato.it 这家酒店坐落于海滩旁，SS89公路附近，主要提供现代化客房、餐厅、酒吧和两个泳池。10月中旬~次年3月不营业。€140

Locanda Al Castello Via Castello29 ☎0884 964 038 ⓦpeschicialcastello.it 这家酒店坐落于老镇上部一条遍布着白色房屋的狭窄小巷中，共提供9间客房和一个餐厅，每天会提供5或6道特色菜肴。€120

Villa a Mare Località Marina di Peschici，Via Marina1 ☎0884 963 414 ⓦvillaamare.it 这家新装修过的酒店干净整洁，就位于海边，而其停车场旁则有一个阴凉的庭院花园。10月中旬~次年3月不营业。€120

餐饮

Fra Stefano Via Forno8 ☎0884 964 141 这家随意的餐馆提供价格适中且非常美味的生熟海鲜开胃菜（€20）、cavatelli（自制海鲜面，€10）以及木柴烤鱼（€16）。如果你提前预订，还可以尝试下 ruoto——添加洋葱和土豆的烤羊羔，€15。12:30~14:30、20:00~22:30；1月中旬~2月不营业

Grotta delle Rondini Via al Porto64 ☎0884 964 007 这家餐馆建立于天然洞穴之上，可俯瞰老镇外的港口，其特色菜肴是鱼菜，开胃菜尤其美味。你可尝试下当地菜肴，如添加有面包屑、奶酪和香草或软茄子的鱿鱼，其中蔬菜浓汤里添加了当地奶酪、面包屑和鸡蛋（€10）。也可以花费€25享受一顿丰盛的正餐，包括葡萄酒。12:30~14:30、20:00~22:30；11月~次年2月不营业

从维耶斯泰出发的多日游旅程

海滩最主要的活动项目是前往海滩：可去两个海岬之间较小的那个，或前往北部拥有柔软细沙的微倾海滩圣洛伦佐（San Lorenzo），也可以选择城镇南部的 Pizzomunno 沙滩。海滩上坐落着一排排日光浴浴床，可以尽情享受炎热的日光浴。如果运气较好，那么沿着海岸向上4.5千米，靠近佩斯基奇的奇妙海滩 Scialmarino 人会较少。所有海滩中最美丽的是夹在两海角之间的 Baia di San Felice 小海滩，背后映衬着苍翠的松树，就位于通往加尔加诺海角的途中，城镇以南几千米处。

游船之旅如果你想远离拥挤的人群，可以考虑加入前往加尔加诺海角附近的团队旅游，观赏洞穴密布的海岸线。船只会在9:00及15:30左右从圣方济各教堂旁出发，开始3个小时长的洞穴游览；船票价格€13，可从位于 Casa Giulia 的 Terry 购买（☎340 906 2046 ⓔterry.bat@libero.it）。如果你想彻底摆脱人群，也可以从 Terry 租借船只一整天。

内陆旅游加尔加诺海角的内陆地带是远离海岸线的喧嚣休闲场所，虽然这里除了从维耶斯泰、San Menaio 和罗迪加尔加尼科（Rodi Garganico）出发的少数巴士外，并没有太多的公共交通，但你可以租借山地自行车、安排吉普车之旅或骑马旅行。位于蒙特圣安杰洛的旅游局也会帮助游客安排所有这些项目。Casa Giulia 的 Terry（见上文）还会安排行程并提供小汽车和山地自行车的租赁服务。

La Collinetta Località Madonna di Loreto ☎0884 964 151 这家酒店餐馆位于通往维耶斯泰的海滨道路途中，提供精致的鱼类菜肴，如虾肉团子（gnocchi con Scampi，€12）、海鲜意大利通心粉（paccheri con frutti di mare，€12）以及季节性的铝箔烧烤红鲻鱼或加有土豆和番茄的烤安康鱼或大比目鱼（€15）。该餐馆还有包厢，提供性价比较高的半膳宿服务（€50~80/人）。每天12:30~14:30、20:00~22:30；10月～复活节不营业

特雷米蒂群岛（Tremiti Islands）

特雷米蒂群岛距加尔加诺海岸约40千米，夏季期间几乎到处都是商业化的旅游气息，而岛上稀少的人口也早已被游客淹没。尽管如此，这些岛屿仍然保持着相对完整的状态，且海水如水晶般清澈。特雷米蒂群岛主要由三座岛屿组成：**圣尼古拉、圣多米诺**（面积最大）和**卡普拉亚**，其中只有两座岛屿有人居住。

简史

过去这些岛屿是流放和处罚之地。奥古斯都曾将他的孙女茱莉亚放逐至此，8世纪时查理曼大帝将其岳父囚禁于此（不仅挖去了眼睛，还砍断了四肢）。11世纪，来自大陆的蒙特卡西诺修道院的修士在其中一座岛屿上建立了第一栋气势雄伟的城堡——修道院，且成功抵御了土耳其人的频繁攻击。在18世纪，这些岛屿又重新成为政治犯的关押地，但在波旁王朝时期，鉴于当地人口数量下降，因此从那不勒斯送来了200名单身女性以促进人口兴旺。

圣尼古拉（San Nicola）

大多数**渡轮**都会抵达**圣尼古拉**岛，这里的景点是修道院城堡及**圣玛利亚海滨**（Santa Maria a Mare）的小教堂，这些都是由修士在原先9世纪修道院的遗址上建造而成，可追溯至11世纪。圣尼古拉岛道路崎岖，岩石众多，且没有海滩，但在其东侧有裸浴场所，且整个岛屿附近都是不错的游泳区域。

圣多米诺（San Domino）

前往其他岛屿的乘船旅行非常昂贵，但你可以选择搭乘定时渡轮，只需1分钟即可抵达圣多米诺岛。与其相邻岛屿相比，该岛显得更加绿意盎然，高大苍翠的松树林为游客提供了去暑避热的阴凉之地。虽然在岛屿的东北侧坐落着一个名为阿雷纳湾（Cala delle Arene）的**沙滩**，即渡轮的着陆点，但在夏季期间，这里总是人山人海。游客最好沿着通往Villaggio TCI村的路标前往岛屿西部和宁静的岩洞，如斯皮多湾（Cala dello Spido）。若你选择**徒步**前进，那么可以前往钻石海岬（Punta di Diammante）；一些酒吧墙上挂有地图，或者你也可以从纪念品商店购买。

抵达和离开 特雷米蒂群岛

乘直升机 一年到头，每天至少有一班直升机会从福贾机场前往圣多米诺直升机场。

乘渡轮 每天有1班渡轮（6月中旬~9月中旬）会从维耶斯泰出发前往特雷米蒂群岛，季节中期的渡轮班次是每周3班。步行乘客乘坐的渡轮和快速渡轮从泰尔莫利出发，全年运营（见p.675）。夏季期间，瓦斯托的港口（见p.674）和奥尔托纳都有渡轮班次。在假日期间，游客还可在维耶斯泰、佩斯基奇和罗迪加尔加尼科找到大量前往这些岛屿多日游的旅行船只。

目的地 奥尔托纳（6月末~9月初每天1班，2小时）；泰尔莫利（6~9月每天2~3班，50分钟；其他时候每周2~3班，100分钟）；瓦斯托（6月末～9月初每天1班，1小时）；维埃斯特（6~9月每天1班，1小时）。

住宿

岛屿住宿仅限于圣多米诺，且在旅游旺季期间，大部分住宿场所都人满为患；每人每晚€50~60。圣多米诺岛上的村政府（municipio）会提供民宿以及私人客房清单——淡季期间随便找个住处不成问题，但在旅游旺季时需提前预订。需注意的是每逢夏季，这里的蚊子很扰人。且必须按规定从大陆乘坐渡轮，外出就餐价格非常昂贵——最好出发前在大陆地区买好食物。

Albergo La Pineta Via della Cantina Sperimentale, San Domino ☎ 0882 463 202 🌐 albergolapineta.info 这家岛上最独特的小酒店是一栋粉刷别墅，四周围绕着苍翠的松树，坐落于小村中心外宁静的岩洞附近。11 月～次年 3 月不营业。€120

Al Faro Via Aldo Moro22 ☎ 0882 463 424 🌐 alfarotremiti.it 这家小酒店外面遍布着紫色的九重葛，内部色彩明亮，共提供 4 间客房以及 3 间 4 床位的公寓，且带有厨房设施，使之成为该岛一流的居住场所，无须前往岛屿餐馆浪费金钱。11 月～次年 2 月不营业。€120

特拉尼（Trani）

曼弗雷多尼亚（Manfredonia）以南沿海线路的起始部分不值一提，其平坦的土地如今已成为盐水提取之所。沿着海岸，引人注目的第一个城镇是**特拉尼**，这个用石头建造而成的美丽港口和渔村弥漫着不同寻常的国际化氛围。作为中世纪意大利最重要的港口之一，特拉尼曾是一个繁荣的贸易中心，拥有规模较大的商业社区和犹太人区；而作为商业港口，其甚至可与巴里媲美。漫步于港口附近的街道，可感受到中世纪城市的概貌，至少街道名字与城镇的商业和犹太起源相呼应——如犹太街（Via Sinagoga）、韦基亚总督街（Doge Vecchia）——该港口与威尼斯紧密相连，但并不总是一帆风顺——以及货币兑换街（Via Cambio）。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 每天 8:00~12:30 & 15:00~19:30 · 免费

该城最引人注目的景点是位于老城镇边缘海滨地带的乳白色**大教堂**，其年代可追溯至 11 世纪。这座献给圣尼古拉 · 佩莱格里诺的大教堂里所包含的教堂数量不少于 3 个，相互堆叠在彼此的顶部，类似一个倒置的婚礼蛋糕——外观庄严肃穆，但装饰有一扇美丽的玫瑰花窗，从而添加了一丝柔和感。内部装饰已恢复到最初的诺曼式状态，雄伟的教堂中殿为用木材建造的天花板。

抵达和离开　特拉尼

乘火车 特拉尼位于巴里和福贾之间的主要铁路线上，两个城市出发的火车都会经过此地，十分方便。

乘巴士 巴士的起点和终点位于火车站外的 XX Settembre 广场，从港口步行至此需要 10~15 分钟。提供前往巴里和福贾的巴士。

住宿和餐饮

BB60 Via La Giudea60 ☎ 366 341 6550 🌐 bbtrani60.it 这家一流民宿坐落于犹太人区中心的中世纪房屋中，在其裸露的石墙范围内共提供 3 间当代风格的客房。每晚多付€ 10，房客即可使用小厨房。€90

Conteinfiore Via Ognissanti18 ☎ 0883 508 402 这家餐馆坐落于树木繁茂的庭院中（冬天有暖气），其充满创意的当代鱼类菜肴根据当天捕获的品种不断变化。选择 5 道开胃菜（€ 10）可享用一顿丰盛的午餐——如可能有橙子和小胡瓜辣调味汁的鲈鱼、涂有乳清干酪的旗鱼卷、茴香橙子蒸虾，而正餐价格大约为€ 40。12:30~14:30、20:00~22:30；周日晚间和周一全天不营业

巴里（Bari）

巴里是普利亚的商业中心和行政中心，是大学城，还是意大利南部的第二大城市，各方面发展都比较平衡。虽然该城经济比较繁荣，但并不是主要的旅游景点。通常来这里的人们不是为了工作就是为了搭乘该城的众多渡轮前往希腊、克罗地亚和阿尔巴尼亚。

简史

在罗马人攻占巴里之时，该城镇就已经是一个非常繁华的经济中心。后来，城市成为意大利南部的拜占庭统治者的宅邸所在，而在诺曼人的统治下，巴里无论是作为航运中心还是继获得圣尼古拉的遗体之后作为朝圣场所，都可与威尼斯相媲美。自那段激动人心的时代过后，巴里已衰败不少。该城市的发展在 1813 年获得了短暂恢复，当时那不勒斯国王对巴里

强制实行了扩张规划——城市中心现代网格化街道模式、宽阔大道和广场都起源于此。墨索里尼在此建立了大学并留下了刺眼的法西斯建筑遗产。然而，该城市在最后一次战争中被严重炸毁，如今其格局紧凑、生机勃勃的中央地段是意大利南部商业急剧增长的象征。幸运的是，当地政府斥巨资重建这个古老中心，使巴里重获新生。

老城镇（Old Town）

即使你去巴里只是为了搭乘渡轮，我们还是建议尽量抽空去**老城镇**逛一圈，这里的街道如迷宫般错综复杂，可能是意大利南部最容易迷路的地方。其蜿蜒曲折的通路看似无穷无尽，就坐落于加富尔大道（Corso Cavour）偏远的尽头，中途穿过庭院和拱门下方。这些通路最初是为了使居民免受风吹雨打，并起到迷惑侵略者的作用，但其布局确实非常令人钦佩，即使有最详细的地图也可能会迷路。当地的户外生活丰富多样，且每当夏季夜晚，人们都会聚集在厨房门外。

圣尼古拉大教堂（Basilica di San Nicola）

Largo Abate Elia • 每天 7:30-19:00 • 免费

圣尼古拉大教堂位于老城中心，从其正门侧面的题词可以看出，该教堂于 1197 年被奉为神圣之地，以收藏 100 多年前从土耳其南部抢夺而来的圣人遗物。石雕工艺是教堂真正的美丽所在，而圣坛上方意大利最精致的遮篷之一可追溯至 12 世纪。围绕着柱头的图案都是来自科莫的工匠雕刻而成，而精美的 12 世纪雕花门道及圣坛后方简单而醒目的马赛克镶嵌地板则深受撒拉森影响。其中最精美的作品是位于圣坛后方的主教宝座，其历史可追溯至 12 世纪，而下方不起眼的小图形则支撑了它的整个重量。在其地下墓室里保存着圣人，巴里的守护神。

圣萨比诺大教堂（Cattedrale di San Sabino）

Piazza dell' Odegitria • 周一至周六 8:00-12:30、16:00-19:30，周日 8:00-12:30、17:00-20:30 • 免费

长方形基督教堂圣尼古拉大教堂与巴里另一大重要教堂——**圣萨比诺大教堂**相隔不远，就位于 Odegitria 广场附近，在该城被献给圣尼古拉之前，主要用于供奉巴里原始的守护神，建立于 12 世纪末。将两者对比即可发现：穿过整齐的拱门，圣萨比诺大教堂仍然保留了其原有的中世纪氛围，且与圣尼古拉大教堂不同，它的屋顶是用木材建造而成。教堂里收藏着一尊被称为“Madonna Odegitria”的 8 世纪圣母像，由拜占庭修士为安全起见将其从君士坦丁堡带至此地。据说这是与现实圣母形象最相似的雕像，其草图最初由使徒路加所画，每逢宗教节日，当地人都会带着这些圣物前往城市各地游行。

诺曼—斯韦沃城堡（Castello Normanno-Svevo）

Piazza Federico II di Svevia • 每天 9:00-19:00，周三关闭 • €3

在 Odegitria 广场正西方的**诺曼—斯韦沃城堡**就坐落于先前罗马时期的堡垒遗址之上。该城堡由弗雷德里克二世所建，其中大部分场合都不对公众开放，但城堡里有一个拱形大厅，为游客提供了一处阴凉避暑之地以遮挡午后炎热的太阳光。该城堡里还聚集了以往普利亚区各地教堂和建筑中最好的一些石膏雕塑的复制品——尤其是蒙特堡、阿尔塔穆拉（Altamura）的大教堂以及一条来自西旁托地区（Siponto）的圣莱昂纳多教堂（San Leonardo）的栩栩如生的狮鹫吞蛇中楣。

新城镇（New Town）

巴里“新城镇”布局简单：笔直的街道两旁林立着各种商店和办公楼，偶尔还可以凭借

巴里的夺包抢匪

注意：巴里的老城镇通常被描述为贼窝，而在众目睽睽之下带着相机漫步于狭窄小巷是非常不明智的做法。年轻人骑着轻便摩托车（topini，或称“小老鼠”）**抢包**的现象虽不如以前猖獗，但至今仍然存在，因此需要时刻警惕。


巴里
国际渡轮
Porto Nuovo
MOLO S. VITO
渡轮站
Stazione Marrittima
Porto Sen. Antonio de Tullio
PIAZZALE C. COLOMBO
考古博物馆
Museo Archeologico
PIAZZA S. PIETRO
圣格雷戈里奥教堂
Chiesa di San Gregorio
PIAZZA S. NICOLA
圣尼古拉大教堂
Basilica di San Nicola
老城镇 OLD CITY
圣萨比诺大教堂
Cattedrale di San Sabino
PIAZZA ODEGITRIA
诺曼—斯韦沃城堡
Castello Normanno-Svevo
正义之柱
Colonna della Giustizia
PIAZZA MERCANTILE
牧师席宫
Palazzo Sedile
LUNGOMARE IMPERATORE AUGUSTO
MOLO SANT' ANTONIO
Porto Vecchio
CORSO SEN. ANTONIO DE TULLIO
PIAZZA ISABELLA D'ARAGONA
PIAZZA FEDERICO II
VIA G. MURAT
VIA S. FRANCESCO D'ASSISI
PIAZZA MASSARI
LARGO CHIURLA
PIAZZA FERRARESE
帕莱塞&机场
CORSO VITTORIO EMANUELE II
VIA PICCINNI
VIA ABATE GIMMA
VIA CALEFATI
VIA PUTIGNANI
VIA MARCHESE DI MONTRONE
VIA CAIROLI
VIA ROBERTO DA BARI
VIA SPARANO
VIA AGIRO
VIA MELO
CORSO CAVOUR
VIA QUINTINO SELLA
VIA DE ROSSI
VIA PRINCIPE AMEDEO
VIA DANTE ALIGHIERI
VIA NICOLAI
VIA BEATILLO
MOLO S. NICOLA
LUNGOMARE DI CROLLALANZA
巴士站
Bus Station
贝特鲁泽里剧院
Teatro Petruzzelli
VIA COGNETTI
VIA IMBRIANI
VIA DE GIOSA
VIA CARDASSI
省立美术馆（300米）
大学
Università
PIAZZA UMBERTO I
VIA CRISANZIO
VIA P. PETRONI
VIA FORNARI
VIA SPARANO
火车站
Stazione Bari-Nord
火车站
Stazione FAL Apulo-Lucane
CORSO ITALIA
PIAZZA ALDO MORO
枢纽站
Stazione Centrale (FS)
VIA ZUPPETTA
Stazione FSR 火车站(Largo Ciaia)
0 100 米
住宿
Casa dei Venti 2
Costa 3
Giulia 3
Hotel Boston 1
餐馆及咖啡馆
Due Ghiottoni 5
La Locanda di Federico 3
Le Arpie 2
Osteria delle Travi 4
Panificio Fiore 1
Terranima 6
N

点点绿意缓解疲劳。巴里的主要商业街**加富尔大道**（Corso Cavour）两边树木繁茂，直通海滨地带。

位于 Spalato 街的**省立美术馆**（Pinacoteca Provinciale）（周二至周六 9:30~19:00，周日 9:00~13:00；€3）里收藏着 12~19 世纪意大利南部的艺术品，但也有从大教堂迁移至此的丁托列托和保罗·委罗内塞的作品，以及 20 世纪波伦亚派画家乔治·莫兰迪的小型作品展。

抵达和离开

巴里

乘飞机

巴里机场（☎ 080 580 0200 Ⓦ aeroportidipuglia.it）位于市中心西北方 25 千米处。AMTAB 巴士 16 路连接机场和中央车站（5:00~21:40，每 40 分钟~1 小时 1 班；40 分钟；€0.9）；此外 Autobus Tempesta 还会提供短程接驳车（每天 6:00~00:20，每小时至少 1 班；30 分钟；单程 €4.15 ☎ 080 521 9172 Ⓦ autoservizitempesta.it）。而 Pugliairbus（Ⓦ pugliairbus.aeroportidipuglia.it）会连接巴里机场和布林迪西、福贾机场以及莱切、塔兰托、马泰拉和加尔加诺海角。

乘火车

巴里拥有一流的铁路连接及三座火车站。

Stazione Centrale 这个位于 Aldo Moro 广场的火车站坐落于新城镇中心南端，提供 FS 火车班车及通往塔兰托的 Ferrovia del Sud-Est 私人线路（☎ 080 546 2111 Ⓦ fseonline.it），途经阿尔贝罗贝洛（Alberobello）、洛科罗通多（Locorotondo）及马丁纳弗兰卡（见 p.820）。

Stazione Bari-Nord 位于城镇西部，同样也在 Aldo Moro 广场，这个独立的火车站主要用于 Ferrotram Viaria 私人公司所运营的火车（☎ 080 529 9342 Ⓦ ferrovienordbarese.it），连接巴里与安德里亚、巴勒塔、比通托和鲁沃迪普利亚。

Stazione FAL Apulo-Lucane 该火车站位于 Stazione Bari-Nord 附近的 Italia 大街；从此地出发的火车和巴士由 Ferrovia Appulo-Lucane（☎ 080 572 5211，Ⓦ fal-srl.it）运营，主要前往阿尔塔姆拉、格拉维纳岛、马泰拉及巴西利卡塔的波腾扎。

目的地 阿尔贝罗贝洛（FSE，每小时 2 班；90 分钟）；阿尔塔姆拉（FAL，每天 14 班；1 小时）；安德里亚（Ferrovia del Nord Barese，每小时 1 班；1 小时）；巴勒塔（每小时 1 班；55 分钟）；布林迪西（每小时 1 班；80 分钟）；法萨诺（每天 10 班；40 分钟）；卡斯泰拉那岩洞（FSE，每小时至少 1 班；55 分钟）；莱切（每小时至少 1 班；90 分钟~2 小时）；洛科罗通多（每天 11 班；100 分钟）；马丁纳弗兰卡（每天 11 班；110 分钟）；马泰拉（FAL，每天 14 班；85 分钟）；莫尔费塔（每小时 1 班；30 分钟）；奥斯图尼（每小时 1 班；1 小时）；佩斯基奇（每天 1 班；4 小时）；Polignano a Mare（每小时 1 班；30 分钟）；普蒂尼亚诺（每小时 1 班；1 小时）；罗马（每天 6 班；4 小时 40 分钟）；鲁沃迪普利亚（Ferrovia del Nord Barese，每小时 1 班；40 分钟）；塔兰托（每天 19 班；全程 90 分钟）；特拉尼（每小时 1 班；30 分钟）。

乘巴士

从巴里北部的沿海城镇出发可抵达 Eroi del Mare 广场；从内陆和南部城镇出发的 SITA 巴士、从罗马出发的 Miccolis 巴士以及从巴西利卡塔出发的 FAL 巴士都会在 Largo Sorrentino（火车站后面）停车。从布林迪西出发的 FSE 巴士会在 Largo Ciaia（周一至周六）和 Largo Sorrentino（周日）停车，可替代火车服务。前往那不勒斯（全程 3 小时）和罗马（全程 5 小时）的汽车服务通常快于火车。

乘渡轮

所有渡轮都会使用老城镇旁边的 Stazione Marittima 港口，可乘坐 20 路巴士前往 FS 火车总站。

旅游信息

旅游局 位于从主要火车站出来右转的一条小路上（Piazza Aldo Moro 33/A；夏季周一至周六 9:00~19:00，周日 9:00~13:00；冬季周一至周六 9:30~13:00、16:00~19:00，周日 9:00~13:00 ☎ 080 990 9341 Ⓦ infopointbari.com）。

住宿

大多数住宿场所都位于巴里的现代化区域，但老城里也有一些民宿（详细列表请询问旅游局或登录 Ⓦ infopointbari.com）。最经济实惠的酒店位于火车站附近，但该区域在天黑之后会变得有些混乱。

Casa dei Venti Via Dante 182 ☎ 345 740 6687 Ⓦ casadeiventi.com 这家位于新城镇的新民宿提供早餐，距火车站约 10 分钟步行路程。共有 3 间宽敞的客房和一间独立卫浴房，装饰有古典家具，且呈当代风格，所有房间都有空调、冰箱和电视。在一间富丽堂皇的房间里会提供丰盛的早餐，墙上

从巴里出发的渡轮

国际渡轮服务从巴里出发前往希腊、阿尔巴尼亚和克罗地亚；相关信息和时刻表可致电 ☎800 573 738 或登录 ⓦaplevante.org 查询，且会更新当天的抵达和离开时间表。旅行社提供的**船票**通常特别优惠，因此可以比较一下他们提供的价格及你在网站上找到的船票价格。通常情况下，购买往返船票可节省 20%。一旦取得船票，你必须在出发前 2 小时前往渡轮站（Stazione Marittima）的相关站口报道。下列提供的是旅游旺季期间的价格。

阿尔巴尼亚

Ventouris（☎0805 217 609 ⓦventouris.gr）、Azzurra（☎0805 928 400 ⓦazzurraline.com）和 Agemar（☎0805 211 069 ⓦagemar.it）全年每天都会提供前往**阿尔巴尼亚**的都拉佐/都拉斯的车辆渡轮；全程 8 小时，通宵前行（单程€73 起，可躺座椅€78）。

克罗地亚

Jadrolinija 提供前往**克罗地亚**的里耶卡、斯塔里格勒、杜布罗夫尼克、科尔丘拉岛和斯普利特的渡轮服务，深夜出发，通宵穿过亚得里亚海。详细的时刻表可登录 ⓦjadrolinija.hr 或致电渡轮站的 Agenzia P.Lorusso（☎0805 217 619 ⓦagenzialorusso.it）查询（前往杜布罗夫尼克的统舱单程船票价格€48 起，可躺座椅价格€55）。

希腊

前往**希腊**的渡轮航班由 Ventouris（见上文）、Superfast（ⓦsuperfast.com）和 Agoudimos（ⓦagoudimos-lines.com）提供。这三家公司都提供网上预订服务。Ventouris 每天提供 2~4 班前往科夫和伊古迈尼察的渡轮；统舱单程票价为€45/人，小汽车登船需额外支付€46，外加运费。前往伊古迈尼察的渡轮全程约 12 小时，而前往科夫的渡轮全程约 10 小时。Superfast 每天提供 1 班前往科夫（全程 9 小时）、伊古迈尼察（全程 10 小时 30 分钟）和佩特雷（全程 16 小时 30 分钟）的通宵航船，全年无休。淡季期间前往科夫的统舱价格为€56，7 月和 8 月会上涨至€79，而淡季期间的车辆费用为€547，7 月和 8 月会降至€91。

贴着尼娜坎贝尔蝴蝶图样的墙纸，早餐包括炒蛋和其他特殊要求的开胃菜。免费 Wi-Fi。€90

Costa Via Crisanzio12 ☎080 521 9015 ⓦhotelcostabari.com 这家酒店位于一栋公寓式建筑中，与车站相隔一个街区，提供简单但别致的客房。€90

Giulia Via Crisanzio12 ☎080 521 6630 ⓦhotelpensionegiulia.it 这家家庭式旅馆与 Costa 位于同一栋建筑中，由一对热情的夫妇经营，提供互联网连接和一些独立卫浴客房。€80

Hotel Boston Via Piccinni115 ☎080 521 6633 ⓦbostonbari.it 这家商务酒店距老城镇仅几步之遥，提供舒适但比较普通的客房，周边治安较好，便于进行晚间散步。€125

餐饮

巴里老城镇及其周边地区有形形色色的用餐场所。大多数都提供传统普利亚菜肴和海鲜，以及巴里特色菜猫耳朵面。晚上，商人广场（Piazza Mercantile）和费拉瑞斯广场（Piazza del Ferrarese）周边的摊位还会出售 panzarotti（油炸三明治）和 sgagliozze（炒玉米块）。

Due Ghiottoni Via Putignani11 ☎080 523 2240 这家全城的顶级餐馆之一提供美味的贝类菜肴和精致的普利亚菜，坐落于老城外，周边环境优美。正餐€60。12:30~14:30、20:00~22:30；8 月及周一不营业，夏季除外

La Locanda di Federico Piazza Mercantile 63-64 ☎080 522 7705 这家坐落于老城镇的休闲午餐场所热闹非凡，吸引了大量年轻群体，主要提供鱼蒸粗麦粉等菜肴和巴里经典菜式 tiella di riso、patate e cozze（土豆蛤蜊夹心烤米饼），需提前预订。其价格低于许多鱼类餐馆——正餐价格€30 左右，不包括葡萄酒，如果你只要一道开胃菜和一杯葡萄酒，价格则会便宜得多。12:30~14:30、20:00~22:30；周一午餐时间不营业

Le Arpie Vico Arco Carmine1/3 ☎080 521 7988 这家淳朴的餐馆价格适中，提供丰盛的开胃菜和当地经典特色菜肴，如 tiella di riso、patate e cozze。12:30~14:30、20:00~22:30；周三及 1 月的前两周不营业

Osteria delle Travi Largo Chiurlia 12 ☎080 561 7150 这家便宜的饮食店坐落于老城区，环境舒适，自 1813 年起就一直提供正宗的当地菜肴。这里的特色菜是马肉，不过不要被吓到——除此之外还有许多其他选择，开胃自助餐也是这

里不可错过的选择。建议提前预订。周二至周六 12:30~14:30、20:00~22:30，周日 12:30~14:30

Panificio Fiore Strada Palazzo di Città 38 餐馆因其美味的意式薄饼（focaccia barese）深受当地人喜爱，且简单配有西红柿、橄榄、盐和橄榄油（€1.5）。12:30~14:30、20:00~22:30；周四晚餐及周日不营业

Terranima Via Putignani213-215 ☎080 521 9725 这家咖啡馆—餐馆每天都会提供不同的菜单，上面有各种各样的当地特色菜肴，如加有香蒜沙司、蚕豆泥和小鱿鱼的troccoli（€8.5）。晚上通常还有现场音乐演奏。周一至周六 12:30~14:30、20:00~22:30；8月不营业

附录

警察局 Via Paolo Aquilino3 ☎080 549 1331。

邮局 主要邮局位于大学附近（Piazza Umberto I 33/A；周一至周五 8:00~18:30，周六 8:30~12:30）。

出租车 Radio Taxi ☎080 554 3333 Ⓦtaxibari.it（24小时服务）。

14

穆哥（Le Murge）

穆哥是一片较低的石灰岩高原，从亚得里亚海沿岸缓缓上升，是巴里南部和西部的主要景观。该区域的城镇并不是天然的度假胜地：此地人烟稀少，存在的小村落都是些穷乡僻壤，生活节奏较慢。但人们一天的生活丰富多彩，或者你可以在前往巴西利卡塔区的途中在此地停留。

周边交通 穆哥

安德里亚和鲁沃迪普利亚位于从巴里出发的Nord Barese火车线路中，而阿尔塔姆拉和格拉维纳岛位于FAL铁路线上。火车每小时至少1列，有时半小时1列。如果没有自驾车，很难抵达偏远之地。

安德里亚和下穆哥（Andria & Low Murge）

从巴勒塔（Barletta）或巴里出发，很容易就可抵达下穆哥的主要城镇**安德里亚**，这是一个规模较大的农业中心，尤其是周一的早市市场——除此之外几乎没有任何引人注目的地方，除非你想在此搭乘前往蒙特堡的公共交通。

蒙特堡（Castel del Monte）

Contrada Castel del Monte，Via Castel del Monte・每天：3月至9月 10:15~19:45，10月至次年2月 9:15~18:45；售票处提前30分钟关门・€3・市政厅赞助的短途巴士会从阿德里亚的火车站出发，每天7班

虽然安德里亚如今风光不再，但其曾是弗雷德里克二世最钟爱的地方，而他在该地以南17千米处建造了当地的主要景点**蒙特堡**——整个普利亚地区最别具一格的城堡，也是现存最完美的斯瓦比亚建筑实例之一。

这座城堡由弗雷德里克始建于12世纪40年代，是一栋高而孤立的堡垒，中间有一个八角形庭院，城堡分上下两侧，共8间房间。其建造目的至今仍是一个谜。虽然曾有一扇铁门可降低正门口高度，但除此之外并没有其他明显的设防迹象，因此这座城堡可能只是被用作一个狩猎小屋。尽管如此，该城堡建造过程中所体现的数学精度、对于数字8运用的专注，几个世纪以来吸引了无数作家。许多人认为该城堡实际上是一个巨大的天文历法，或者在弗雷德里克设计这座城堡的时候可能已将耶路撒冷的八角形奥玛清真寺牢记于心；然而，尽管知道他对科学非常迷恋，但没有人真正了解真相。有关它的使用记录仅有一条：1266年，弗雷德里克的私生子曼弗雷德在贝内文托之战的失败标志着斯瓦比亚对普利亚区统治的结束；而曼弗雷德的儿子和继承者们被囚禁在城堡中30多年——一个非常孤独的监禁地。

鲁沃迪普利亚（Ruvo di Puglia）

鲁沃迪普利亚的旧城区位于安德里亚东南方，是一个极具魅力的景点，弥漫着一种宁静而永恒的气氛。每逢秋季，老城镇的人行道上散落着杏仁，零零散散地暴晒于太阳底下。

位于Bovio广场的**贾塔博物馆**（Museo Jatta）（周一至周三 8:30~13:30，周四至周六 8:30~19:30，周日 8:30~13:30 Ⓦpalazzojatta.org；免费）里收藏了许多当地古希腊陶器的复制

品及一些精美的真品，包括公元前 15 世纪的碗（Crater），上面描绘了塔罗斯之死。而坐落于鲁沃老城区错综复杂的街道中的 13 世纪建筑——**大教堂**（Duomo）也值得一看。在其美丽的入口有狮鹫兽守卫，坐落于脆弱的圆柱之上，而教堂外墙上点缀着各种各样的装饰品，精美的玫瑰花窗和拱门在人类和动物头像中逐渐消失。

住宿和餐饮

下穆哥

14

Antichi Sapori Piazza Sant' Isidoro 9, Montegrosse ☎0883 569 529 这家精美的餐馆位于安德里亚通往蒙特格罗索（Montegrosso）的主干道沿途，重点提供当地美食：如 troccoli，这是当地的一种面食，里面加有茄子、番茄、野生茴香和季节性的意大利乳清干酪（€8）或由 grana arsa(烤小麦面粉)制成的猫耳朵面，配上小胡瓜片和咸乳清干酪。周一至周五 12:30~14:30、20:00~22:30，周六 12:30~14:30

Lama di Luna Localita Montegrosso ☎0883 569 50510 Ⓦlamadiluna.com 这个豪华迷人的度假农庄坐落于通往卡诺萨迪普利亚（Canosa di Puglia）的途中，距城镇 10 千米，是不错的住宿场所，别有一番风味。这是一栋 18 世纪的房屋，提供宁静简单，但十分舒适的客房，其周围土地主要用来种植有机橄榄油和水果。这里的床单是原色棉布，香皂用天然橄榄油制成，早餐会提供有机水果和木柴烘烤的面包。此外，该度假农庄的设施还包括一个大型游泳池，就坐落于大片橄榄树林中，其中一些树木已有 1000 多年历史，房客可免费使用山地自行车。这里没有餐厅，但每周三都会有聚会，主人会在烧烤炉里为大家做比萨。**€140**

阿尔塔姆拉和上穆哥（Altamura & High Murge）

阿尔塔姆拉位于巴里以南 45 千米左右（可乘坐 FAL 火车抵达），是上穆哥地区最大的城镇，最初于公元前 5 世纪定居于此的是 Peucetian 人，如今你仍然可以在老城区看到部分痕迹。鉴于此地存在多个历史时期，因此意大利南部最好的**考古博物馆**之一就坐落于此（Via Santeramo88；周一至周五 8:30~19:30、周六及周日 8:30~13:30；€2 ☎080 314 6409 Ⓦaltamura.cchnet.it）。这里的藏品记录了穆哥人民从史前到中世纪后期的历史痕迹，大多来自半岛各地令人惊奇的发现。

阿尔塔姆拉最引人注目的景点是**大教堂**（Duomo），混合了从阿普利亚—罗马式到哥特式和巴洛克式的不同风格。位于 Federico di Svevia 大道小巧的 **San Niccolò dei Grecion 教堂**同样别具一格；该教堂由希腊殖民者建于 13 世纪，里面收藏有 400 多年的正统宗教仪式。

巴里南部的海岸地段（Down the Coast from Bari）

巴里南部的海岸线崎岖绵长，且小沙湾上耸立着由岩石凿刻而成的村庄，远离城市的喧嚣。在夏季和炎热的周末期间，这一带的海滩可以说是人山人海。

托雷村和波利尼亚诺村（Torre a Mare & Polignano a Mare）

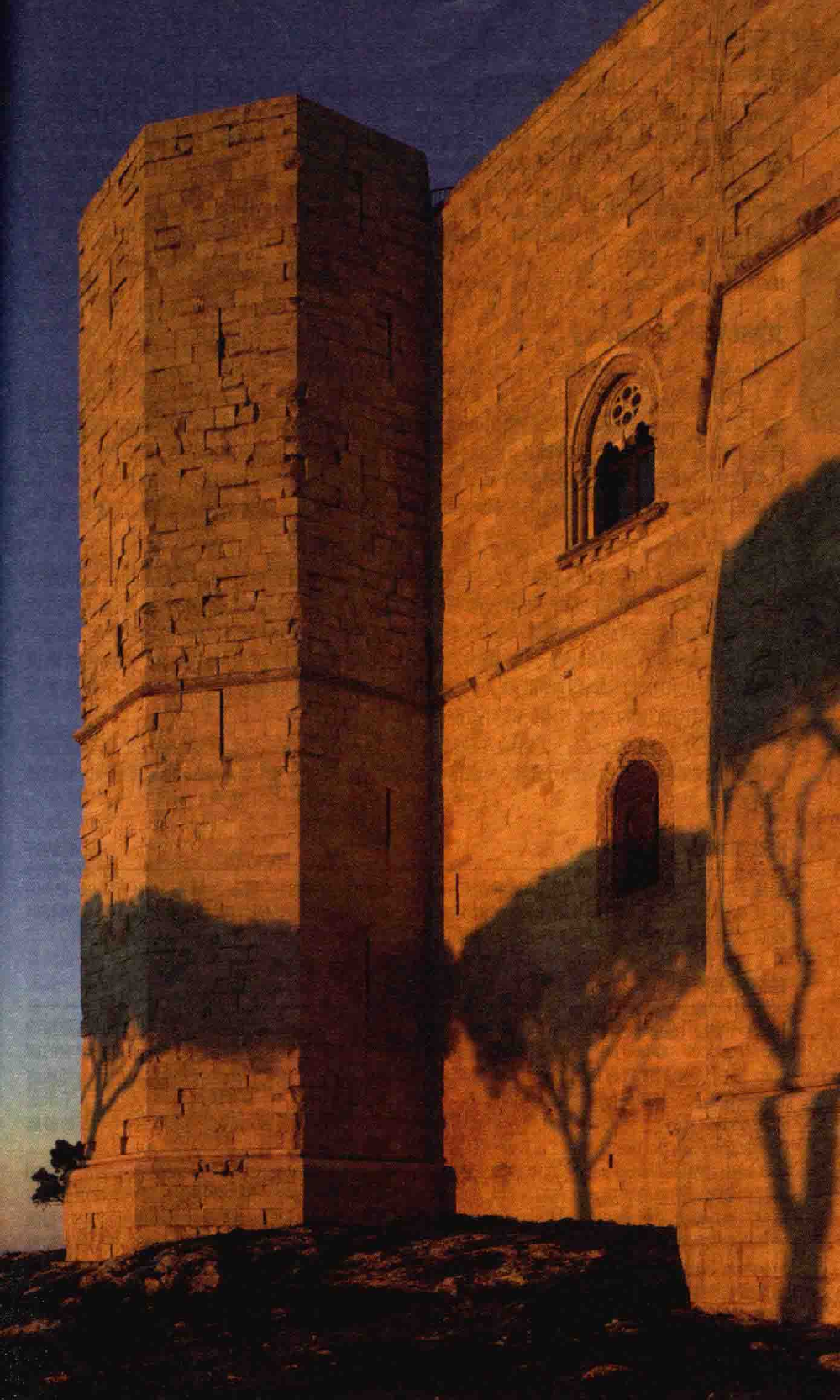
从巴里乘 FS 火车仅仅 10 分钟（或从 Aldo Moro 广场乘坐 12 路巴士）即可抵达远离城市喧嚣的**托雷村**，是该区域最宁静的场所之一，就坐落于两个大岩洞之上的岩石壁架中。由于此村庄与巴里仅有几步之遥，因此非常拥挤，但再往前步行 20 分钟左右即可抵达人烟稀少的**波利尼亚诺村**，如今仍然十分低调。这是一个被粉刷得雪白的小港口，其中心弥漫着中世纪氛围，周围分布着酒吧和纪念品店，坐落于石灰石悬崖边缘，每逢周日，这里的居民都会前往此地观看拍打着岩石的巨浪或在峭壁边享受日光浴。

抵达和离开

托雷村和波利尼亚诺村

乘火车和巴士 虽然这两个村庄都位于巴里以南的 FS 铁路线上，但去托雷的火车班次会更多一些。抵达托雷大约需 12 分钟，抵达波利尼亚诺需 20 分钟。此外，从 Aldo Moro 广场乘坐 12 路巴士同样也可以到达托雷。

右页图：蒙特堡 >



住宿和餐饮

Covo dei Saraceni Via Conversano1/A, Polignano ❶080 424 1177 ⓦcovodeisaraceni.com 这家迷人的酒店位于岩石正上方，提供舒适的客房——其中一些带有大阳台和私人露台，此外酒店还提供全景餐厅，当地居民可享受50%的折扣。游客可通过网站预订，非常方便——即使是旺季，只要你提前几个月预订即可。€230

Da Tuccino Via S.Caterina69 / F, Polignano ❶080 424 1560 ⓦtuccino. it 作为该地区最著名的海鲜餐馆，这里是中年名人最喜欢的度假场所之一，但除非你是一个20世纪70、80年代意大利流行音乐的狂热粉丝，否则你可能对他们都不甚了解。他们喜欢到这里享用精美新鲜的生鱼片。正餐价格预计在€100左右。而菜单也因当天的捕获而异，所以需提前预订。12:30~14:30、20:00~22:30，周一外加淡季周日不营业

艾格纳齐（Egnazia）

Contrada Losciale near Fasano・每天8:00~日落前1小时・€3包括博物馆・ⓦegnaziaonline.it

商业港口**莫诺波利**（Monopoli）距离波利尼亚诺村8千米处，拥有美丽的古镇和迷人的**大教堂**（Duomo），但除此之外便没有什么景点而言。南部有更多名胜古迹，如在艾格纳齐古城遗址上坐落着一座**博物馆**（开放时间和票价如上所示），其内收藏着大量文物，包括令人惊叹的美慧三女神马赛克镶嵌作品、一个埃及生育之神阿提斯的白色大理石精致头像，以及该古镇珍贵独特的陶器。海滨挖掘地带旁的海水清澈诱人，适合游泳、野餐。

简史

艾格纳齐（也称为Gnathia）在公元前5世纪是一个重要的梅萨比亚人居住中心，四周有2千米长的围墙以加强防御，其中大部分如今仍然屹立于这个废墟城镇的北部角落——高达7米。后来该地先后成为希腊人和罗马人的殖民地（公元前244年），他们在此建立了法庭、圆形剧场、有柱廊的公共大厅和修道院：一座用来供奉罗马早期女神叙利亚，根据古希腊讽刺作家卢奇安记载，她被打扮成女人的男人所崇拜。而贺拉斯前往此地则是为了一览其著名的祭坛，据说这里的木材不用火即可点燃。

随着罗马帝国的灭亡，艾格纳齐被随后的野蛮人入侵，在公元545年时几乎完全被哥特国王托提拉摧毁。其中有一个群体一直苦苦挣扎，在梅萨比亚墓地寻求庇护，直到10世纪才放弃定居。

抵达和离开

乘巴士 从法萨诺（Fasano）火车站乘坐巴士即可抵达内陆3千米左右的艾格纳齐；相关时刻表可致电或前往法萨诺旅游局（Piazza Ciaia 10 ❶080 441 3086；周一、周三和周五8:00~13:00、15:00~18:30）了解。再往前还有前往马丁纳弗兰卡的巴士，几乎每小时1班（20分钟）。

住宿和餐饮

La Peschiera Contrada Losciale, Località Capitolo, Monopoli ❶080 801 066 ⓦpeschierahotel.com 这个美丽的度假村是由波旁时代一家鱼类孵化场改建而成，其客房可欣赏到迷人的海景，且拥有私人海滩。€640

La Silvana Viale dei Pini87, Selva di Fasano ❶080 433 1161 ⓦlasilvanahotel.it 这家朴实无华的酒店提供宽敞而简单的客房，拥有阳台和大片的露台空间。酒店餐厅提供美味正宗的当地食物，如果你选择半膳宿服务，价格为€65。€80

Masseria Torre maizza, Contrada Coccaro，位于法萨诺和萨维勒特里（Savelletri）之间 ❶080 482 7838 ⓦmasseriatorremaizza.com 这家美丽时尚的度假酒店的附属建筑是宽敞的客房，曾经主要用来招待途经此地的朝圣者。酒店设施包括香精油SPA、别致的温水游泳池、受摩洛哥风格影响的露台屋顶和一个提供精美普利亚食物的餐厅。场地内的设施还包括一个高尔夫球场、烹饪班、4千米远的海滩俱乐部，并有机会搭乘酒店14米长的游艇出海。€442

Pescheria Due Mari Piazza Amati, Savelletri ❶080 482 9161 这家坐落于小度假地萨维勒特里的海滨地带的餐馆外观是一个美丽时尚的玻璃立方体，提供活蹦乱跳的鲜鱼，有鱼贩出售生海鲜和刀工麻利的鱼片，搭配一杯冷冻的白葡萄酒或起泡葡萄酒。套餐以7种类型的鱼为基础，价值€25。12:30~14:30、20:00~22:30，冬季周日不营业

FSE 线路：卡斯特拉纳洞穴至马丁纳弗兰卡

通往 Itria 山谷的 Ferrovia Sud-Est（FSE）火车沿着蜿蜒曲折的轨道缓缓前行，途经普利亚区最美丽的一些风景。而橄榄树也逐渐被葡萄园和樱桃、桃子果园所取代，中间有干燥的石墙将它们整齐划分。穆哥贫瘠的石灰岩地形将河流整个吞没，从而形成一种由纵深峡谷切割的景观，布满形形色色的洞穴和石窟。

14

卡斯特拉纳洞穴（Grotte di Castellana）

Piazzale Anelli，Castellana Gratte・每天的每小时旅行：4 月至 7 月 20 日、9 月 9:00~19:00，7 月 21 日至 8 月末 9:00~20:00，3 月中旬至 11 月初、12 月 26 日 ~ 次年 6 月 6 日、狂欢节 9:00~13:00、14:30~19:00，一年中其他时间段 9:30~12:30・€ 15，完整的 3 千米 / 2 小时旅行，€ 101 千米 / 50 分钟的参观，不包括白洞・Ⓣ 0804 998 211・Ⓦ grottedicastellana.it

卡斯特拉纳洞穴距巴里约 40 千米，是一处壮观的地下洞穴。乘坐电梯即可前往其中最大的洞穴 La Grave，位于地下 60 米处。从这里开始，可以探索的奇异洞穴长度超过了 1 千米，以最令人印象深刻的白洞（Grotta Bianca）为终点——该洞堪称白色石笋和钟乳石的海洋，隐约闪现。从 Castellana-Grotte 车站出发，只需沿着路标即可**抵达这些洞穴**，车站距洞穴仅约 500 米。

阿尔贝罗贝洛（Alberobello）

普蒂尼亚诺（Putignano）往前的主要景观是传统的土利屋（见下文框中内容）建筑。如果你想仔细观赏，则可前往**阿尔贝罗贝洛**。其狭窄的街道上大约坐落着 1500 栋土利屋；其中大多数都位于马特娄塔广场（Largo Martellotta）南部的蒙蒂区（Rione Monti），其余的则坐落于北部的艾亚比可拉区（Rione Aia Piccola）。旅游局会提供城镇地图。无可避免地，以这些可爱的锥形石头小屋为主的旅游业发展迅猛，而这些小屋的主人也将其用作羊毛披肩、利口酒和其他纪念品的展览地，他们会拖住路人，直到路人买了一些纪念品后才放他们离开。

旅游信息　　阿尔贝罗贝洛

旅游局　位于 Piazza Sacramento（复活节至 10 月周一至周六 10:00~20:00，周日 10:00~13:30、14:00~20:00、10 月至复活节周一至周六 10:00~13:30、15:30~18:00，周日 10:00~13:30、14:00~18:00 Ⓣ 080 432 6030）。

住宿和餐饮

B&B Pietradimora Via Monte S. Marco28 Ⓣ 349 565 0106 Ⓦ pietradimora.it 这家美丽的土利屋修复建筑共有 3 间客房，入住其中即可完成土利屋体验——仿佛睡在一个巨大的圆顶石头屋中。全景露台上会供应早餐。€140

L'Aratro Via Monte San Michele25-29 Ⓣ 080 432 2789 这家著名的餐馆位于土利屋建筑中，所有原料由本地严格采购，提供令人眼花缭乱的蔬菜、奶酪开胃菜和本地特色菜，包括普利亚主食 purè di fave e Cicoria（有蚕豆和野生菊苣；€ 8）和 cavatelli con Cime di rapa（用芜菁叶和油炸面包屑做成的面食；€ 9）。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

洛科罗通多和契斯特诺尼（Locorotondo & Cisternino）

洛科罗通多就位于阿尔贝罗贝洛以南几千米处，因其圆形布局而得名，在此可以看到整

布拉塔芝士——用剩菜制成的奢侈品

在艾格纳齐周围的一些高档餐馆里，你会在菜单上看到一道名为布拉塔芝士（burrata）的菜肴，这是当地的一种美食，将热的马苏里拉奶酪做成口袋状，然后将马苏里拉奶酪剩余的残渣和新鲜奶油装入其中，最后再将它封上。该美食似乎是 20 世纪早期在安德里亚的一个农场发明，那里的人们在每天制作奶酪结束时，都会使用这种方式以用光马苏里拉奶酪的剩余残渣。布拉塔芝士最好在制作完成后 24 小时内享用，使其成为一种信誉食品，后来意大利各地的高端熟食店都争先恐后地从普利亚区空运这款新鲜奶酪。

士利屋

看起来有些奇怪的**士利屋**（trulli）在普利亚的穆哥地区无所不在。这种类型的圆柱形白色建筑物拥有灰色的锥形屋顶，最终逐渐汇聚为一个点或球形，且通常以彩绘符号装饰。这种建筑风格是普利亚区特有的，其古老的起源已不可考据，但很可能与封建地主让人们在他们的土地上建造房子却不能用灰浆有关，因此当税务稽查员来巡查的时候，他们可以很容易地推倒房子。厚厚的墙壁不仅能够抵御冬季的严寒，还能隔绝夏季的炎热，而当地的石灰石是主要使这个两层楼的屋顶更加无懈可击。大多数士利屋只有一个房间，但是当需要更多的空间时，人们就在墙壁敲一个洞，并在另外一间房间造一个完全相同的结构。尽管最初这些建筑主要用作住宅和仓库，但如今都被抢购一空作为度假屋使用，其中一些则出租给游客作为自炊或提供早餐的住宿场所。总部位于阿尔贝罗贝洛的 Trullidea（☎080 432 3860 ⓦtrullidea.it）出租城镇和农村里的基础士利屋，从而提供短期和长期住宿（每晚约€ 95），此外也可以安排短程旅行和烹饪课程。

个地区的景色，在一望无际的葡萄园、橄榄树和杏仁树海洋中点缀着红色和灰色屋顶的士利屋。游客可在这个美丽的场所漫步 1 小时左右。

契斯特尼诺就位于其前方，洛克罗通多和奥斯图尼（Ostuni）之间的道路沿途，享有“La Vera”（真实之地）的盛誉，对于旅游业迅猛发展的阿尔贝罗贝洛而言是一个奇妙的解毒剂：你可在这个古老城镇的白色小巷中尽情畅游。在 6 月下旬 ~9 月，其主要广场维托里奥·埃马努埃莱广场（Piazza Vittorio Emanuele）上还会举行一系列的**露天演唱会**：包括 Pietre che Cantano（“唱歌的石头”；ⓦ pietrechecantano.com）。

马丁纳弗兰卡（Martina Franca）

当你抵达**马丁纳弗兰卡**之时，士利屋仍然很多，这是一座令人惊奇的小镇，充满着欢欣鼓舞的巴洛克式感性氛围，周末还有一条热闹非凡的步行街。据说该城镇是在 10 世纪时，塔兰托移民者因厌烦撒拉森人不断地入侵攻击而建立的，但直至 14 世纪初，其社区才因塔兰托的安茹王子通过给予一定的税收优惠得以发展。该城镇的名字即来源于此——franca 意指税或印花税。如今在其中世纪中心区域仍坐落着一些巴洛克时期最精细、最柔美的建筑实例。

圣托斯特凡诺门（Porta di Santo Stefano）是老城镇的入口标志，通过此门即可看到以**伯爵宫**（Palazzo Ducale）为主角的罗马广场（Piazza Roma），该宫殿的历史可追溯至 1688 年，如今是市政厅所在地。大多数早上（周一 ~ 周五），这里的少数房间会对公众开放——其中大多数都被 18 世纪的古典田园牧歌壁画所覆盖。穿过广场，沿着狭窄的 Vittorio Emanuele 街，即可抵达老城区和普雷比席特广场（Piazza Plebiscito），其前面坐落着波浪形巴洛克式的**圣马丁教堂**（Chiesa di San Martino），这座 18 世纪教堂建立于早期罗马式建筑的遗址之上，其中只有钟楼留存至今。从邻近的 Immacolata 广场出发，你既可以选择左转观赏 Cavour 路两侧的巴洛克式宫殿和有露台的街道，也可以进一步深入老城镇区域；沿着 14 世纪城墙边缘的道路可欣赏到 Itria 山谷的壮观全景，在其整齐有序的田野里点缀着士利屋。

抵达和旅游信息

马丁纳弗兰卡

火车 从 FSE 火车站到城镇中心有间歇性的巴士服务；如果没有巴士停留，那么你也可以选择步行前往，因为全程也只需 15 分钟左右——从车站出来沿着通往 Italia 大道的 Libertà 大街即可抵达老城镇中心。

旅游局 位于 Piazza XX Settembre 3（6 月至 9 月周一至周六 9:00~13:00、15:30~19:00，10 月至次年 5 月周一至周六 9:00~13:00，以及周二、周四 16:00~19:00 ☎080 480 5702）。

住宿和餐饮

La Cantina Vico 1 Lanucara 12 ☎080 480 8031 这家精美的餐馆价格适中，沿着老城区正门口 XX Settembre 广场的路标即可抵达——可尝试下这里€ 7 的 bucatini con fagioli（有豆子的意大利面），或€ 12 的 agnello con fave e cicoria（加有蚕豆和野菜的羔羊肉）。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

Lisi Via Verdi57 ☎080 480 1547 对于穆哥地

国际歌剧节

国际歌剧节（Festival della Valle d'Itria）是意大利南部最大的表演艺术节（☎080 480 5100 ⓦfestivaldellavalleditria.it），每年于7月下旬/8月初在马丁纳弗兰卡举行。这个可与佛罗伦萨的Maggio Musicale音乐节（见p.507框中内容）相媲美的节日以歌剧表演为主，其演出地点位于雄伟壮观的伯爵宫——通常都是很少表演的作品。但也有古典音乐会和电影放映。这是一个含蓄惬意的活动，但门票并不便宜；可以从伯爵宫的节庆办事处买票。

区的肉贩而言，在其店铺后面燃炉，在外面摆放一些桌子，并提供一些热菜是夏季的传统——起源于节日时期，此外还有一些很美味的当地熏肉。在这家店，你可以找到烤羊肉串、牛肉tagliata（牛排烤得很嫩，切成薄片）、自制香肠或gnumarielli——用羊肉肠制成的类似菜肴。每天20:00~22:30；9月~次年6月周二不营业

Villagio In Via Arco Grassi8 ☎080 480 5911 ⓦvillaggioin.it 这家马丁纳弗兰卡最雄伟的住宿场所坐落于老城镇的传统公寓建筑中，提供床位和早餐。其服务包括早餐和日常清洁（无最低居住天数限制）。€75

塔兰托（Taranto）

塔兰托横跨两个港口，坐落于伊奥尼亚深蓝色海域旁，这个朴实无华的城市拥有一个繁荣的鱼市场、精美至极的餐馆和一座顶尖考古博物馆。

这个城市可平均划分为三个截然不同的部分：北部是工业区，坐落着大量钢铁厂，火车站也位于此地。穿过那不勒斯门大桥（Ponte di Porta Napoli）即可抵达老城镇所处的中央岛屿。南部则是塔兰托的现代城市中心（Borgo Nuovo），也是行政和商业中心，通过转体桥与老城镇相连。

简史

塔兰托在古希腊时期被称作**塔拉斯**（Taras），后来该港口成为Magna Graecia（被希腊占据的意大利南部殖民地）的第一个城市，它的牡蛎、贻贝和染料世界闻名——皇家御用的紫色染料就是用腐烂的塔兰托软体动物制造而成。这个金碧辉煌的修道院的卫城内藏有巨大的海神波塞冬青铜像，是古代世界奇迹之一。可惜的是，无论是古代的塔拉斯抑或之后的罗马塔伦特姆都几乎没有遗迹存留于世，但在城市雄伟的博物馆内陈列着它们的纪念品和遗骸。被罗马人毁灭之后，塔兰托多年来一直保持着一个小渔港的状态，直至拿破仑时期其在海上的战略性地位才得以显现。在统一之后，意大利舰队就停靠于此。最终小城在第二次世界大战期间遭到猛烈轰炸；因努力复兴城镇，其中世纪风格的中央区域被重型工业环绕，包括巨型钢铁厂Italsider，每天都向天空释放着大量烟雾。

老城区（Old Town）

希腊时期承载老城区的岛屿根本不是一个岛，而是南部半岛的一部分，通过一个地峡与南部支脉相连。希腊人在此建立了神庙和卫城，更南边的区域则是居民区。这里有古代塔兰托的一个现存遗迹——重建于**卡斯泰洛广场**（Piazza Castello）角落的多立安式**圆柱**（columns），曾用于装饰波塞冬神殿。这个小岛的剩余部分则是大量横穿豪华宫殿的隧道式狭窄街道和小巷，以支架支撑，以免整个区域塌陷。南部的阿拉贡**城堡**（现在归海军所有）负责调查军舰和渔船的进出。它们进出的狭窄运河处在城市的两个内陆"海洋"中间，建于19世纪后期，就位于城堡的老护城河遗址之上。用"海洋"形容这两片水域其实有失妥当：小海洋（Mare Piccolo）是一个大潟湖，是塔兰托著名的牡蛎和意大利海军之乡；而大海洋（Mare Grande）确实是一个巨大的海湾，由海堤和离岸防御岛屿圣彼得（San Pietro）守卫。

大教堂和鱼市（Duomo & Fish Market）

起源于11世纪的**大教堂**位于老城镇中心，曾是一座清真寺——献给塔兰托的守护神卡

塔尔多，这是一位7世纪的爱尔兰修士，当他从朝圣地回来准备前往圣地的途中，被这里居民的放任自流所震惊，他决定留在这个地方，整顿这里的风气。他的遗体被埋在小教堂的祭坛下。至于教堂的其他部分，在重建过程中大多数巴洛克风格的建筑都不幸消失，从而使拜占庭式的马赛克镶嵌地板得以呈现。**鱼市**（fish market）坐落于几个街区之外的港湾街（Via Cariati）沿途，从破晓时分起就会依次上架当地最好的水产，热闹非凡。



新城区（Borgo Nuovo）

穿过转体桥，步行一小段路程，即可抵达塔兰托的现代中心，或称**新城区**——但和巴里类似，这里的魅力景点相对有限，其广阔的街道如棋盘一般围绕在 Vittoria 和 Archita 广场周围，构成当地人的闲逛中心。附近的**市立公园**（Villa Peripato）是 20 世纪初，市民们傍晚时分的散步场所，而如今这个城市的园丁似乎输给了这里的池塘和矮树丛。

塔兰托国家考古博物馆（Museo Nazionale Archeologico di Taranto）

Piazza Cavour • 每天 8:30~19:30 • €5 • Ⓦ museotaranto.org

该城唯一真正引人注目之处在于**塔兰托国家考古博物馆**（缩写为 MARTA）展出的美丽藏品，它使人们能够了解塔拉斯古时候的辉煌。塔拉斯的金饰尤其值得称赞，拥有金属镶嵌的精美样式和精致做工。希腊一些古墓中的发现也值得一看，包括一个以从海里出现的阿弗洛狄忒为原型的小陶瓦模型（可追溯到公元前 4 世纪末或 3 世纪初）。

抵达和旅游信息 塔兰托

乘火车 火车站在 Duca d'Aosta 广场，从老城出发过桥，步行 400 米。如果你直接去考古博物馆，那么需记住，车站的大部分巴士主要开往 Umberto I 大道。

乘巴士 巴士起止点一般在 Merchantile 港口，FS 巴士会连接梅塔蓬托（Metaponto）和波坦察（Potenza）两地，停在火车站外面的 Duca d'Aosta 广场。城里的巴士车时刻表可在 Ⓦ amat.taranto.it 上找到。

旅游局 位于 Corso Umberto I 113（周一至周五 9:00~13:00、16:30~18:00，周六 9:00~12:00 Ⓣ 0994 532 392 Ⓦ viaggiareinpuglia.it）。

住宿

塔兰托并没有真的为了旅游业而加速发展，直至最近，老城的住宿选择才对外开放，但即使是这些场所的房客也以商业人士、老师和学生为主。

B&B Buonanotte Margherita Piazzetta S.Francesco Ⓣ 349 295 8959 Ⓦ buonanottemargherita.it 作为老城中少数存在的民宿，这里有两个一尘不染的房间，带阳台以及配备茶具和小冰箱的起居室。€65

Hotel Akropolis Vico I Seminario 3 Ⓣ 099 470 4110 Ⓦ hotelakropolis.it 这是一所现代风格的酒店，共有 14 个房间。它更多地针对出差人群而非旅游者，然而它在地下的老玉米库房有一个独特别致的葡萄酒吧。€150

Ostello La Locanda Piazza Fontana Ⓣ 099 476 0033 Ⓦ ostellolalocanda.it 横穿老城入口处的桥即可到达，这座旅馆有单人间和三人间的房间和宿舍。设备包括网络接口、阳光露台和一个客用洗衣房。楼下有一家印度餐馆。€35

餐饮

Al Gatto Rosso Via Cavour2 Ⓣ 099 452 9875 这家位于新城的餐馆环境幽雅、历史悠久。服务周到，开胃菜很棒，意大利面也做得别出心裁——推荐尝试贝壳粉配对虾、罗勒和脆皮茄子（€11）——还有经典菜式意式扁面配当地蛤蜊（€13）。主菜推荐油炸的当天新抓的鱼（frittura mista di paranza；€13）。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

Caffè Tarentum Via anfiteatro97 Ⓣ 099 453 3956 来这里能享受到很棒的咖啡、动听的木管号（Cornetti）、味道独特的 Krapfen（馅为家庭自制果酱的油酥馅饼）和极具代表性的杏仁类糖果如 mustazzueli 及可口的小吃。12:30~14:30、20:00~22:30；周二不营业

Trattoria Ugi Bari Largo S. Nicola Ⓣ 099 460 8736 来了塔兰托就一定要去尝尝这家全球闻名的意大利餐馆，又被称为“Da Ugo al Orologio”，70 多年一直以最低价供应鱼类。只要找到 Fontana 广场的钟楼，你就找到这家店了。红酒€2一升，开胃菜和头菜€3，主菜€5，四道菜的一餐饭包括红酒、水果和 amaro（一种助消化的甜酒），€15。这里没有太多可供选择的菜式，没有写好的菜单，但你可以与家人、渔夫和银行职员一起坐在长桌上吃饭，鱼是直接从海里捕捞、新鲜出锅的。12:30~14:30、20:00~22:30；周六晚餐时间和周日不营业

塔兰托西北部地区（Northwest of Taranto）

塔兰托的内陆和西北部的风景变换十分显著。此地众多的峡谷和沟壑更像是巴西利卡塔

的景观而非普利亚区。距塔兰托 15 千米（有定期从 Porto Mercantile 驶出的火车和 FSE 巴士）的城镇**马萨夫拉**（Massafra），第一眼给人一种平凡、破败、满是灰尘的感觉，让人想尽快驶离。然而，它被格拉维纳圣马可峡谷（Gravina di San Marco）一分为二，连接着一些可以追溯至 9~14 世纪的洞穴。其中大多数洞穴里都包含着山洞教堂，由希腊修道士从磐石中凿刻而成，并装饰有奢华的壁画。Santuario della Madonna della Scala **大教堂**建立于一个较早的山洞教堂遗址之上；沿着一段巴洛克风格的阶梯即可挤入这座 18 世纪的教堂，里面有一幅描绘了圣母子的美丽壁画，可以追溯至 12~13 世纪；再往下走就是这所 18 世纪教堂的地下墓室。

其附近的**新洞穴**（Cripta della Buona Nuova）里收藏着一幅圣母玛利亚的壁画和一幅基督普世君王的醒目画作，其历史可追溯至 13 世纪。大约 200 米之外的峡谷底部，有大量相互连接的洞穴，被称为 Farmacia del Mago Greguro，虽然如今给人一种相当破败之感，但是它们曾被中世纪修士用作草药作坊。

旅游信息 **马萨夫拉**

马萨夫拉的旅游景点只有通过位于 Garibaldi 广场的旅游局（周一至周五 10:00~12:30、15:30~17:30 Ⓣ 0998804695）安排的观光行程才能参观。

布林迪西及其周边地区（Brindisi）

布林迪西坐落于半岛对面与塔兰托相反的海岸线上，两者相距 60 千米，它曾是十字军骑士的一个架桥点，现在该城镇仍然依靠来往的路人为生。这里的天然海港是亚得里亚海岸最安全的海港，从而使布林迪西成为早期殖民者的理想选择。罗马时期，这个港口是东西方帝国的主要交叉点，随后，由于诺曼人的影响，该城镇成为朝圣者向东进入圣地的必经之路。这条线路现在仍然开放，如果你从意大利**前往希腊**，那么大多数情况下，都以布林迪西为出发点。到达这里之后，你就会发现这个城市到处都是船运代理人：归根结底这是这个城市的主要贸易。但是即使你在当天晚上会离开，你也不会感到无聊。你可以在老城镇的一家酒吧或者餐馆里消磨时间——城镇布局相当紧凑，虽然没有太多古老的纪念建筑，但洋溢着令人愉悦的东方韵味，在其狭窄的街道上还隐藏着一些珍贵之物。如果你决定在此过夜，那么布林迪西的青年旅舍可作为前往海滩、奥斯图尼或者 Torre Guaceto（这是一个可以骑单车和游泳的自然保护区）的安顿之所。

维吉尔阶梯（Scalinata Virgiliana ）

维吉尔阶梯顶部标志着古老的罗马大道亚壁古道（Via Appia）的尽头，从罗马的卡佩纳门一路延伸至此。矗立于此的两根圆柱，是船舶进入海港的有效导航点。如今仍屹立于此地的一根圆柱及其周围区域一样都得到了重建；另一根圆柱则被带到了莱切。

大教堂和省立考古博物馆（Duomo & Museo Archeologico Provinciale）

Colonne 街直通往**大教堂**（每天 8:00~21:00；免费），两侧坐落着 17 和 18 世纪的豪华宫殿，**大教堂**是一座非凡的建筑，自 11 世纪建成之后先后抵御了多次地震。而在教堂外面则是**省立考古博物馆**（周二至周六 9:00~13:30，外加周二 15:30~18:30；免费）。除了从亚壁古道墓地中发掘的罗马时代装饰品和雕塑外，几个展室里还收藏着附近水下探索地点搜寻到的铜像以及在艾格纳齐（见 p.754）挖掘到的珍贵文物。

圣乔凡尼洗礼堂（San Giovanni al Sepolcro）

Piazza San Giovannial al Sepolcro · 除午餐时间外始终对外开放 · 免费

从大教堂出发沿着 Tarentini 街前进，即可抵达小巧精致的**圣乔凡尼洗礼堂**，其历史可追

溯至 11 世纪。内部光线有点暗，建筑略微破旧，但你恰好可以看到一些原始的 13 世纪壁画。而在人民广场（Piazza del Popolo）附近的**圣露西亚教堂**（Chiesa di Santa Lucia）里还有许多已有 100 多年历史的壁画。

卡萨莱圣母教堂（Chiesa di Santa Maria del Casale）

Via Ruggero de Simone・在门口按门铃进入・免费・从火车站乘 4 路巴士，然后问司机何时下车

布林迪西最重要的中世纪纪念建筑**卡萨莱圣母教堂**位于城区外围，在城镇乘坐前往机场方向的巴士，3 千米后即可抵达。该建筑由安茹的菲利普在 13 世纪末建立，包括多种奇异建筑风格的搭配：外观有一块阿拉伯的几何图案装饰，且坐落于两个砂岩阴影中，而门口的装饰艺术几乎与其相触。其朴实无华的内部结构装饰有一些 14 世纪壁画，为幽暗的环境带来了一丝柔和之感，这些壁画描绘了最后的审判的相关恐怖场景，以恐吓那些不虔诚的信徒。



抵达和离开

布林迪西

乘飞机 布林迪西机场（☎080 580 0200 Ⓦaeroportidpuglia.it）距离市中心7千米，每30分钟就有开往中央车站（Stazione Central）的城市巴士（€0.9），耗时10分钟。这里也有班车直接从机场到莱切的城市候机楼（见p.766）；该服务由COTRAP提供——车票€5（上车后买票），行程40分钟。如果你想租车，所有的主要运营商在机场都有营业点。

乘火车 火车站位于Umberto大道尽头处的Crispi广场，从机场步行至此需10~15分钟。

目的地 莱切（每天25列，30分钟）；奥斯图尼（每天24列，25分钟）；塔兰托（每天15列，1小时）。

乘巴士 Marozzi提供的巴士将布林迪西与罗马连接起来，Miccolis则提供与那不勒斯之间的巴士服务；这些巴士的起止点为P.Togliatti大街——位于城市新区域A.Moro大街的延长线上。这里每天还有开往锡耶纳、弗洛伦萨和比萨的其他巴士。

乘轮渡 从希腊可乘轮渡至莫雷纳海岸（Costa Morena），位于城市东南部几千米处；机场官方机构提供从此地到城市中心的短程巴士，上下客地点位于海滨车站前的Garibaldi大道和Lungomare Regina Margherita的交叉口。

目的地 科孚（每周6班，7小时）；伊古迈尼察（每周6班，8小时）；凯法利尼亚岛（7月和8月总共13班，16小时）；佩特雷（夏季每天至少1班，13小时）。

旅游信息和周边交通

乘巴士 布林迪西市中心很小，可以步行参观，但是如果想乘车游览整个城市，也有很多巴士经过Umberto大道和Garibaldi大道。

乘出租车 如果你需要叫出租车，可拨打电话☎0831 597 901或☎0831 597 503.

旅游局 位于Lungomare Regina Margherita44（周一至周五9:00~13:00、15:30~19:30，周六9:00~13:30 ☎0831 523 072 Ⓦinterradibrindisi.it）。旅游局的网站非常详细，有民宿、别墅和酒店信息，还有餐馆以及活动清单。

住宿

B&B Malvasia Vico scalese, behind Piazza della Vittoria ☎349 380 0689 Ⓦmalvasiabrindisi.altervista.org 提供两间舒适的房间，共享卫生间。其下有文化气息十分浓郁的酒吧，你可以一边喝酒一边听蓝调音乐、看看书。这对于家庭或朋友组团出行尤其合适（你甚至可以带宠物），他们还提供价值€5的机场班车服务。**€60**

Hostel Carpe Diem Via Brandi2，位于城外的Casale，2千米远 ☎338 323 5545 Ⓦhostelcarpediem.it 非常友好的青年旅舍，气氛活跃，提供至港口和机场的免费班车。如果你晚上要离开，可以在白天租一张床（€5.5），且可以使用所有的设施，包括洗热水澡、洗衣房、租自行车、交换书籍、酒吧和台球桌。宿舍**€15**

Hotel Regina Via Cavour5 ☎0831 562 001 Ⓦhotelreginabrindisi.it 相当好的三星级酒店，有传统风格的简单空调房，位于车站150米处的安静街道上。**€80**

餐饮

Betty Viale regina margherita6 ☎0831 563 465 这家精致的咖啡店临近港口，提供可口的油酥馅饼和冰激凌。是晚间享用开胃酒的好去处，因为这里有诱人的小吃。一直营业至次日凌晨，是闲坐和消磨时间的完美场所，你可以一直在此待到渡轮离开。每天6:30~15:00

Caffè Libreria Camera a Sud Largo otranto 1 ☎0831 529 733 这个书店式咖啡馆是个消磨时间的好地方，享用慵懒早餐和惬意开胃酒的理想场所，还可以享受一般的美食夜晚。营业至深夜；夏季周日不营业

Trattoria Pantagruele Via Salita di Ripalta1 ☎0831 560 605 这家很受欢迎并被高度赞誉的餐馆，提供非常棒的普利亚菜肴和当地海鲜：如蚕豆浓汤配上鲜嫩的野生菊苣（€7），猫耳朵面配上章鱼做的红酱（€10），味道都非常好。留意当地的一些特色菜，如加利波利的紫虾。12:30~14:30、20:00~22:30；周六午餐时间和周日不营业

布林迪西周边：Torre Guaceto

在布林迪西西北方仅15千米处就坐落着美丽的自然和海洋保护区——Torre Guaceto。游客需要开车前往，但在这个美丽的场所，你可骑单车在灌木和橄榄树丛中穿梭，在小珊瑚礁和海草下水肺潜水或者在沙滩上享受休闲的时光；若去那里游玩，可以前往Serranova游客中心预订（☎0831 989 885 Ⓦriservaditorreguaceto.it）。

前往阿尔巴尼亚和希腊的渡轮

布林迪西区域有大量机构会出售前往阿尔巴尼亚和希腊的**轮渡船票**，因此一定要小心，谨防上当受骗。不要搭理旺季期间车站周围聚集的兜售人员，他们专门出售空头票，应直接从公司办公室或核准的中介机构购买船票。Discovery（Via Provinciale perLecce27 ☎0831 573 800 🌐discoveryto.it）是一家值得信赖的**总代理商**，主要出售前往基克拉迪群岛和克里特岛的渡轮船票。

线路

尽管旺季（粗略定义为7月中旬~8月中旬）的运营频率已经降低，但每年使用的**线路**仍然很多，包括一些快速的双体船，提供开往以下地点的**服务**：阿尔巴尼亚的发罗拉（Vlore）和希腊的科孚（Corfu）、伊古迈尼察（Igoumenitsa）、佩特雷（Patras）、塞佛伦尼亚岛（Cephallonia）和桑特（Zante）。相关**时刻表和价格**可以登录网站🌐www.aferry.it查询。通常情况下，几乎所有可靠的公司都是在晚上起航的。

价格和登船

价格随季节变化更改，但是不同公司间也不会有太大的差别：如旺季期间前往科孚/伊古迈尼察的单程统舱票价为€64，可躺座椅票价为€94（可支付更高价格进入船舱），若携带车辆需额外支付€76；淡季期间的价格几乎只有旺季的一半。高速交通工具价钱更高。如果你从同一家旅游公司预定往返轮渡，那么可以优惠10%~20%，如果你有欧洲通票、欧洲铁路网或意大利火车通行证（但旺季期间需使用补充申请），你还可以得到折扣。购买船票时请确认其是否包括**登船税**——每人或每车€5。

离开意大利时，应当至少在开船时间前一小时（旺季可能要提前两小时）到达。这样才能保证有足够的时间乘坐从滨海车站（Stazione Maríttima）出发的班车（旅程大约20分钟，在班车开出时要提前查明），确保在你的车票上已明确标明去佩特雷的路上会经过的所有停靠点。建议在Brindisi的超市**买好食物和饮料**，因为渡轮上的物价非常高。

奥斯图尼（Ostuni）

奥斯图尼位于布林迪西西北部40千米处（乘火车35分钟），被誉为“白色之城”，是意大利南部最美的小城之一。该城坐落于穆哥最南边的三座小山上，在1世纪时曾是重要的古希腊罗马城市。老城区中心位于其中最高的小山上，拥有阳光灿烂的白色街道和鹅卵石小巷，可以俯瞰下面的平原。7千米之外深受欢迎的沙滩海岸线上坐落着数个蓝旗海滩。

蜿蜒曲折的街道保存完好，就像迷宫一样，为游客提供了迷人的漫步体验，此外还有一些其他风景——尤其是从海岸城堡（Largo Castello）往北穿过树林的奇妙景色。这里的巴洛克式建筑一直延伸至一些意料之外的地方，包括一个装饰精美的18世纪方尖塔，这座供奉着圣奥隆佐的建筑高21米，矗立于老城南部边缘的自由广场（Piazza Libertà）或称圣奥隆佐广场）。夏季周六期间，这里成为热闹的活动中心，大批乡村居民驱车赶来，与朋友在酒吧和咖啡馆消磨时光，那场面堪称人山人海。从此地出发，沿着Cattedrale街即可抵达上坡的大教堂，沿途的斜坡上坐落着纪念性宫殿和教堂。其中，**圣维特教堂**（Chiesa di San Vito）内有一个因重建而关闭很久的民俗博物馆，馆内一大亮点“Delia”是一副蹲着的年轻孕妇的骨架，她的骨头在下葬前还进行了装饰。这个15世纪的教堂就坐落于山顶的一个迷人广场之中，此外一眼即可看见雄伟的主教宫（Palazzo Vescovile）和神学院（Palazzo del Seminario）。

抵达和旅游信息 奥斯图尼

乘火车 从布林迪西出发的火车会抵达与城市还有些距离的地方，然而在老城脚下提供前往自由广场的巴士服务。

乘巴士 巴士站位于市区外的篮球运动场附近，可坐巴士或步行20分钟进入城市。

旅游局 位于自由广场旁边（Corso Mazzini 8；每天：7月、8月8:00~14:00、16:30~22:30，9月至6月8:00~14:00、15:30~20:00 ☎0831 301 268）。

信息亭 位于Corso Mazzini 27（每天：10月至复活节10:00~13:00、15:00~19:00，4月至5月10:00~14:00、17:00~21:00，6月、7月、9月10:00~13:00、14:00~22:00，8月10:00~24:00 ☎339 508 8036

Ⓦ borgostuni.it）. 由当地酒店、民宿和餐馆老板联合提供的非常有用的信息服务，以及住宿、饮食和短途旅行的建议。提供24小时电话咨询服务（支持英语、法语和意大利语）帮助人们处理紧急事务、并以游客的名义预订酒店和餐馆等（Ⓣ 0831 342 332 €5/每周）。

住宿

B&B Nonna Isa Via V. Alfieri9 Ⓣ 347 616 0297 Ⓦ nonnaisa.it 这家提供早餐的小民宿共有三间美丽整洁的客房，距城镇19世纪风格的Centro Storico区约5分钟路程。其中两间客房带有阳台，可看到如Marina di Ostuni的屋顶景观。€100

Bienbi Via G.Pinto11 Ⓣ 393 930 4223 Ⓦ bienbi.it 这家精致的民宿共有5间景色秀丽的客房，装饰颜色以白色为主，且屋顶露台可看到老城区至海岸的景色。以当地产品为主的菜式可根据要求安排。€140

Il Frantoio SS16公路874千米处 Ⓣ 0831 330 276 Ⓦ masseriailfrantoio.it 这家传统的白色农舍位于72公顷的橄榄树林中，从奥斯图尼开车至此需5分钟，共提供8间装饰有日常家具和祖传物品的客房。该庄园生产有机橄榄油、水果和蔬菜，且可以制作美味佳肴。房价包括附近海滩的海水浴场门票。€230

餐饮

Osteria Via B. Cairoli1，在主要街道附近 这家小餐馆看上去至少有60年历史，类似于新艺术风格电影布景。这里的葡萄酒（€1.2/升）中添加了锌，且装在陶瓷器皿中，此外还可以品尝到肉汤（€2.5）、内脏（€3）或炸鱼杂烩（€6）等传统菜肴。周一至周六从10:00左右营业至傍晚时分，但营业时间不太固定

Osteria del Tempo Perso Via G. Tanzarella Vitale 47 Ⓣ 0831 304 819 这里的开胃菜包括加有凝乳和薄荷馅的西葫芦花，略呈糊状，而其头菜可能是orecchiette con sugo di asino（酱驴肉猫耳朵面，€14）。周一不营业；淡季期间12:30~14:30、20:00~22:30，在6月、7月和8月只在晚餐时间开放

Osteria Piazzetta Cattedrale Largo Arcidiacono Ⓣ 0831 335 026 Ⓦ osteriapiazzettacattedrale.it 这家坐落于大教堂对面的精致餐馆使用当地食材取得了伟大的创意效果——可尝试下令人惊奇的cestino di crepe con crema di cavolfiori、pancetta crocante e vincotto di Primitivo，一种里面塞满花椰菜浓汤和脆熏肉的薄脆饼，且浇有甜葡萄酒——其菜单根据时令不断变化，提供价值€25和€40的品尝套餐，不包括葡萄酒。如果这超出了你的预算，那么你可以在7道开胃菜中选择，价格€14。12:30~14:30、20:00~22:30；淡季期间周二不营业

Porta Nova Via G. Petrarolo38 Ⓣ 0831 338 983 这家以鱼类和贝类菜肴为主的精美餐馆坐落于15世纪的石头城门里，可俯瞰大片橄榄树林和大海，其特色菜有生鱼和奇妙的美食，如添加有芜菁叶、小鱿鱼、凤尾鱼和烤面包的黑色意面（€12）。12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周三不营业

莱切和萨伦托（Lecce & Salento）

巴洛克风格的小城**莱切**位于布林迪西以南40千米处，是不错的旅游景点，魅力无限的老城区中散落着少许有趣的罗马遗迹和大量精美建筑。此外，该城也是前往**萨伦托**短途旅行的优良基地，萨伦托这个名字起源于意大利高跟靴跟部形状的尖端，从奥斯图尼南部一直延伸至圣玛利亚迪卢乌卡（Santa Maria di Leuca）。此地的景观呈独特的希腊风味，这片地势略显起伏不平的地区种植着长豆角、刺梨和烟草。亚得里亚海岸嵌入悬崖之中，顶部坐落着被摧毁的瞭望塔，而在其通往**南部海角**的途中遍布着蜿蜒崎岖的洞穴小径。相比之下，内陆地区显得更加贫瘠，但仍然给人一种希腊之感——暴晒于太阳下的小村庄从干燥多石的红土中拔地而起，坐落着色彩明亮柔和的平屋顶房。

莱切（Lecce）

莱切各种各样的建筑风格是教会制度（耶稣会、泰亚蒂尼和圣方济会）的遗产，这些信徒于16世纪末来到此地，将大量的财富用于建造华丽的教堂和宫殿，至今在该城仍随处可见。"莱切式巴洛克建筑"的华丽风格在很大程度上取决于当地材料及建筑师的精湛技艺：当地柔软的砂岩可用于精雕细刻，并会随着时间的推移变得越来越坚硬。

圣奥隆佐广场（Piazza Sant'Oronzo）

圣奥隆佐广场是老城的中心，其名字起源于1世纪的莱切主教，当时他被罗马暴君尼禄处决。其青铜像颤颤巍巍地立于**圣奥隆佐柱**（Colonna di Sant'Oronzo）顶部，曾坐落在布林迪西的亚壁古道尽头处。1666年时，为纪念奥隆佐在10年前拯救城镇免受瘟疫危害，将它重新迁移至此。广场南侧是**古罗马剧场**（Anfiteatro Romano），其历史可追溯至哈德良时代。在鼎盛时期，共可容纳2万名观众；如今其主要用于圣诞节时耶稣诞生的场景。可惜的是，大部分描绘着英勇角斗士和野兽的装饰浮雕都被移除以妥善保管，因此该场所如今看起来非常衰败。广场后方坐落着另一罗马—莱切遗迹——保存完好的**罗马剧院**（Teatro Romano），是普利亚区独一无二的建筑，一排排座椅和管弦乐队场地至今仍保存得十分完好。

圣十字大教堂（Basilica di Santa Croce）

Piazzetta Gabriele Riccardi・免费

位于北部的**圣十字大教堂**是莱切最富丽堂皇的巴洛克式教堂，其绚烂的外观由当地建筑师辛巴罗和佩纳共同设计而成，工程总耗时约150年；其上半部分装饰有各种各样的花环，而中央玫瑰花窗周边鲜花遍野。

大教堂及其周边（Duomo）

从圣奥隆佐广场往西，沿着热闹的Vittorio Emanuele大街即可抵达大教堂广场。正对广场的**神学院**（Seminario）里坐落着一口极其华丽的井，其精雕细刻的石头类似于精心锻造的铁。带有阳台的**主教宫**（Palazzo Vescovile）与**大教堂**毗邻，始建于12世纪，但在17世纪中叶，辛巴罗对其进行了全面重修。他在原基础上附添了两段复合外墙及一个5层楼高的巨大钟塔，高出广场70米。

圣乔凡尼巴蒂斯塔教堂（San Giovanni Battista）

辛巴罗对**圣乔凡尼巴蒂斯塔教堂**（或称del Rosario）进行了进一步改造工程，经过鲁迪埃门（Porta Rudiae），位于城市的西南角。华丽的正门和缠绕的圆柱前方坐落着一些非常奇怪的圣坛，矮矮胖胖的小天使游弋于像爆裂的水果拼盘一般的场景之上。

省立博物馆（Museo Provinciale）

Viale Gallipoli・周一至周六8:30~13:30、14:30~19:30・免费・☎0832 307415

沿着Gallipoli大街往左，即可抵达该城最新改建的**省立博物馆**，其中收藏的极具想象力的展品展现了城市的历史和史前史。此外，这里还经常举办展会，每年还会举行音乐晚会、导游导览的旅行和其他文化活动等——详情见莱切省官网（Ⓦprovincia.le.it）。

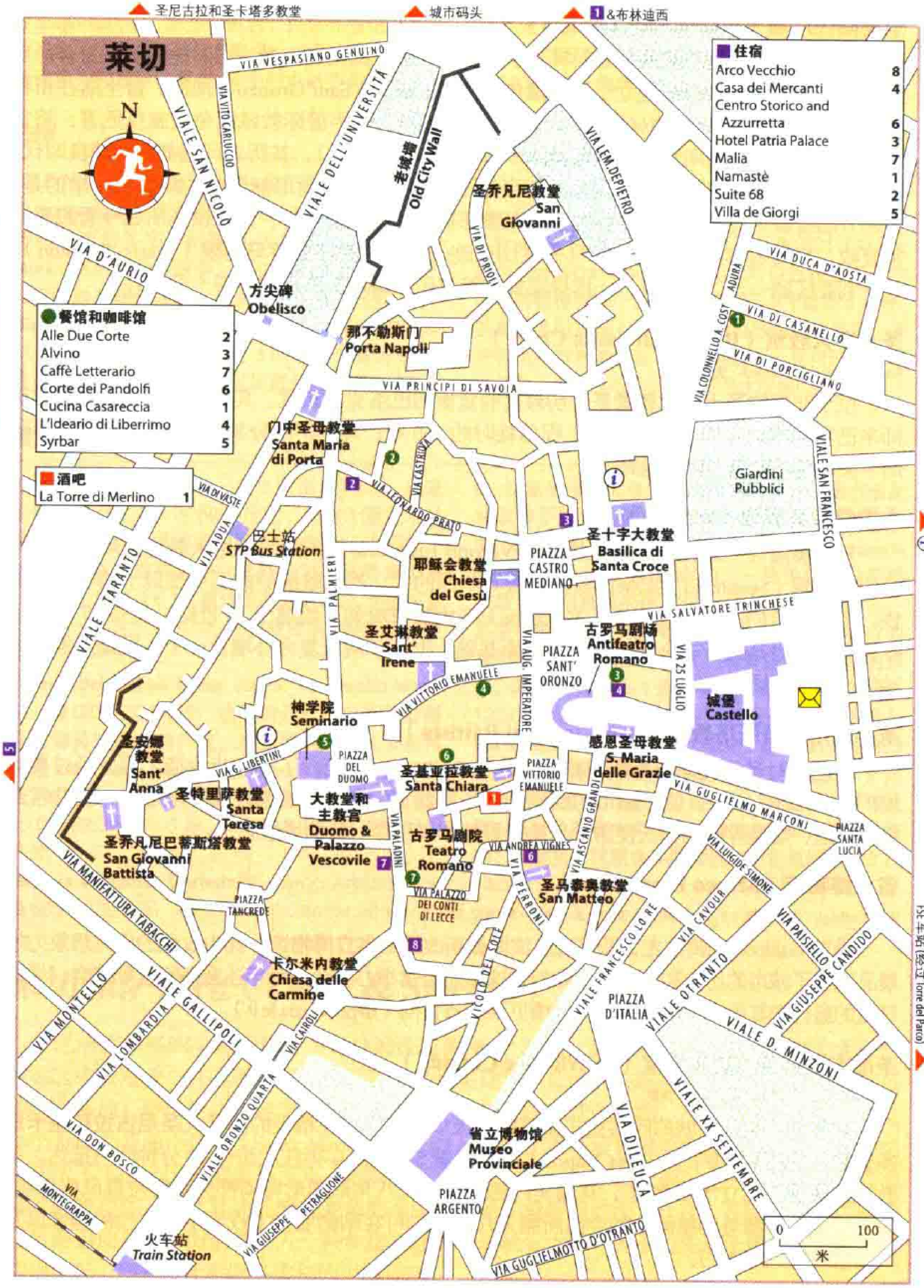
圣尼古拉和圣卡塔多教堂（SS Nicolò e Cataldo）

Viale San Nicola・通常在早上开放・免费

如果你开始对该城的巴洛克式建筑感到厌烦，可以前往精美的罗马式**圣尼古拉和圣卡塔多教堂**，从阿不勒斯门（Porta Napoli）出发沿着San Nicola街往北步行10分钟即可抵达。该教堂由诺曼人建立于1190年，其精美内部的拱门和八角形圆形穹顶都深受撒拉森风格影响。墙上曾遍布着精美的壁画，如今已所剩无几，但仍可在南侧墙壁上找到圣尼古拉的画像以及一扇精雕细刻的大门。

沿海地带：罗卡维基亚（Roca Vecchia）

沿着海滨大道Littoranea Otranto穿过松林即可抵达一片远离莱切喧嚣的世外桃源，其中有好几条路径可通往绵延的沙丘和众多小岩洞。如果你想要一个具体的目标，那么可以继续往南抵达**罗卡维基亚**，这个20世纪60年代风格的度假地坐落于**Basiliane洞穴**后方，Basiliane是一个迷人的人造蜂窝洞穴，由软沙岩雕刻而成，其历史可追溯至7世纪。此外，还有一个一流的游泳场所隐匿于青绿色的海湾之中。



抵达和离开

莱切

乘巴士 当地巴士主要抵达城市候机楼（那不勒斯门的石桥以北）和火车站。6月中旬~9月末期间，Salento in Treno e Bus（☎0833 541 025 ⓦsalentointrenoebus.it）提供的巴士服务会从城镇的多个场所出发——包括城市候机楼、Viale dell' Università 和 FS 车站，前往奥特朗托、圣玛利亚迪卢乌卡（途经加里波利）和海滨度假地托切萨雷奥港（Porto Cesareo）等。有关布林迪西机场的接送服务请见 p.827。

目的地 加里波利（约每小时1班，1~2小时）；奥特朗托（每天8班，1小时）；切萨雷奥港（每天6班，1小时）；圣卡塔尔多（每天8班，30分钟）；

圣玛利亚迪卢乌卡（仅在夏季运营，约每小时1班；105分钟）。

乘火车 FSE和FS火车会使用相同的车站，位于城镇中心以南1千米Oronzo Quarta街尽头处。此外，FSE前往巴里和塔兰托的火车服务会途经马丁纳弗兰卡，且FS还会提供前往加里波利及罗马的火车，每天5班。

旅游信息

旅游局 位于Corso Vittorio Emanuele 24（9月至次年6月周一至周六 8:00~14:00、16:00~18:00，7月、8月每天9:00~13:30、16:00~20:00；每天都可能有变动 ☎0832 332 463 ⓦviaggiareinpuglia.it）。

信息亭 Infolecce（Piazza del Duomo 2；周一至周五 9:30~13:30、15:30~19:30，周六、周日 10:00~13:30、15:30~19:00 ☎347 889 9871 及 Via G. Palmieri 47-49；工作时间相同 ☎389 903 0107）。这两家井井有条的私人咨询处提供自行车租赁服务、导游导览的若干城市和萨伦托旅行线路，而在其详细的网站（ⓦinfolecce.it）上则列出了完整的饮食、住宿和探索景点列表。

14

住宿

莱切拥有各种预算的住宿场所，包括各种各样的精品酒店和民宿。除此之外，旅游局也可以帮你预订位于老城区和郊区历史建筑里实惠的私人客房（每晚€60左右）；相关信息可登录网站ⓦabitalecce.it或ⓦcaffelletto.it查询。

Arco Vecchio Via Quinto Fabio Balbo5 ☎339 578 9621 ⓦarcovecchio.com 这栋干净整洁的宫殿式建筑刚刚经过重修，就坐落于热闹的Paladini街附近，提供美丽整洁的简约风格现代客房，是家庭出游或长时间住宿的理想场所，此外还有一间设备齐全的套房，包括厨房及自己的露台。房间设施包括平板卫星电视和Wi-Fi。€80

Casa dei Mercanti Piazza Sant' Oronzo 44 ☎0832 277 299 ⓦcasadeimercanti.it 这家旅馆提供9间经过重新装修的时尚国际风格公寓，铺有光滑的拼花地板且装饰有现代家具，可俯瞰圣奥隆佐广场。所有公寓里都有平板电视和设备齐全的厨房，且提供每天清洁服务。€80

Centro Storico和Azzurretta Via Vignes2/B ☎0832 242 727 ⓦbedandbreakfast.lecce.it 这两家迷人的民宿由同一个家庭经营，坐落于一栋16世纪建筑中，装饰有拱形天花板、阳台、一间阅读室和一个巨大的太阳露台，可远眺整个城市的纪念建筑。Centro Storico里的客房更加高档昂贵，提供泡茶设施，早餐在房里供应，包括当地糕点。Azzurretta的房客可前往圣奥隆佐广场精美的Cin Cinbar餐馆用早餐。夏季期间，民宿主人还会偶尔组织音乐会及葡萄酒和当地产品品尝大会。Azzurretta €85，Centro Storico €100

Hotel Patria Palace Piazza Riccardi ☎0832 245 111 ⓦpatriapalacelecce.com 这是一家时尚现代的酒店，坐落于圣十字大教堂附近一座18世纪的宫殿中，主要针对商务人士和想要确保四星级服务和设施，如迷你吧、高空及健身房的游客。所有房间都以蓝色和金色为主，给人一种历史建筑之感，主要的设计特点是自由风格的百合图案。其中5间最好的客房带私人露台，17间客房可以观赏到圣十字大教堂，且房客可使用屋顶露台。通过网站预订可获得可观的折扣。€230

★ **Malìa** Via Paladini33 ☎329 571 663 ⓦmaliabb.com 这家精美的精品民宿不提供电视，由建筑师业主设计，以最新杂志上流行的英国风格为主。在该民宿的中央是一个优雅的巨大休息室，带有星星状拱形天花板、拼花地板、巨大的白布沙发及供客人翻阅的大量艺术与设计书籍和杂志。早餐（新鲜水果和水果干、用燃木烤炉烘烤的面包、自制果酱和新鲜糕点）也在此供应。民宿共提供4间客房，每间都非常繁华，每间都各具特色，每间都充满了丰富的想象力，尤其是由业主设计的带四柱床的浪漫双人房。€110

Suite 68 Via Leonardo Prato7 ☎335 716 4922 ⓦkalekora.it/suite68/home.asp 这家酒店坐落于一个巴洛克式宫殿中，提供6间别致的波西米亚风格客房，铺有引人注目的地毯，装饰有栩栩如生的丝绸、当地艺术家创作的当代艺术品、莱切玻璃制造商Massimo Maci提供的华丽玻璃吊灯以及融合了复古和现代元素的家具，其中最令人惊奇的是大厅里迷宫般的书架。所有房间都提供电视、迷你吧和Wi-Fi（€2/小时）。接待时间周一至周五9:00~13:00、16:00~20:00；如果在此阶段外的时间抵达，需提前打电话。€90

Villa de Giorgi Via S. Fili110，Monteroni di Lecce ☎0832 327 065 ⓦvilladegiorgi.it 这家迷人的民宿坐落于城市西南方7千米郊区的古老塔楼式庄园建筑中，氛围宁静，四周围绕的花园中点缀着喷泉和雕塑。夏季期间还会在花园里提供早餐。€70

露营地

Namastè Via Novoli km 4.5 ☎0832 329 647 ⓦostellolecce.it 从莱切火车站乘坐26路巴士即可抵达。该露营地是瑜伽和替代疗法中心，提供各种大小的帐篷、宿舍和平房，且带有烹饪设施。还拥有一个瑜伽大厅，田地里种植的是经过认证的有机水果。全年开放。帐篷€21起，宿舍€18，平房€70

餐饮

咖啡馆

Alvino Piazza Sant'Oronzo 30 ☎0832 246 748 提供该城最令人惊奇的珍贵甜点和美味小吃。可品尝各种各样的 paste di mandorla（杏仁酱饼干）。全天营业；周二不营业

Caffè Letterario Via G. Paladini 46 ☎0832 242 351 🌐caffeletterario.org 这家充满艺术气息的书店—咖啡馆提供非常可口的开胃菜和餐后饮料，周四和周日有 DJ，周三有现场音乐或歌剧表演；详细的节目列表可登录网站查看。周二至周六 19:00~深夜，周日 17:00~深夜；夏季期间周一晚上会开放

L'Ideario di Liberrimo Via Vittorio Emanuele/Corte dei Cicala ☎0832 245 524 🌐liberrima.it 这家时尚但昂贵的葡萄酒酒吧和咖啡馆与隔壁的 Liberrimo 书店相连。提供沙拉、开胃菜、丰盛精美的餐前小食，包括新鲜的意大利乳清干酪、小比萨、洋蓟夹心面包和烤杏仁。在室内可边用餐边享受爵士乐伴奏，或也可在室外广场上用餐。全天营业，终年无休

Syrbar Via Giuseppe Libertini67/A，Piazza clel Duomo 这家休闲的咖啡馆—餐馆从早餐时间营业至深夜，从其窗口可看到大教堂，但户外没有餐桌，因为主教不允许。然而在这里可享用到美味的早餐、午餐和清淡的晚餐，每天一个蔬菜汤，且有各种各样的 Crostini 面包，配有当地奶酪、火腿和意大利腊肠。早餐特色菜包括添加有乳清干酪、橘子果酱、葡萄干和核桃的 Crostini 面包以及加有蜂蜜和坚果的酸奶。此外，这里的茶水种类繁多，冬季入夜之后，你还可以选择加有肉桂和橘皮的热白兰地暖暖身。12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周一不营业

餐馆

Alle Due Corte Corte dei giugni 1 ☎0832 242 223 提供简单的传统萨伦托菜肴和令人垂涎的开胃菜，因此吸引了大量当地居民和游客。夏季可尝试下 taieddha（烤土豆、米饭、西红柿、洋葱和贻贝，€8.5），全年任何时候都可尝试 cocule de maranjana allu sugu（€8）。周一至周六 12:30~14:30、20:00~22:30

Corte dei Pandolfi Piazzetta Orsini ☎0832 332 309 🌐cortedeipandolfi.com 这家温馨舒适的餐馆坐落于 Paladini 街附近迷人的小广场上，因其创意性的传统菜肴闻名远近，且仅使用最新鲜的食材，从其几道生鱼类菜肴中即可完美体会。其他值得品尝的菜肴包括时令蔬菜拼盘（€10）及加有新鲜凤尾鱼、刺山柑和西红柿的手工意大利面（€12）。周一至周六 20:00~22:30，周日 12:30~14:30、20:00~22:30；夏季周一、冬季周二不营业

Cucina Casareccia Via Col. A. Costadura19 ☎0832 245 178 这家餐馆因其家常菜和温馨的氛围在莱切颇有名气，共有十张餐桌，因此一定要打电话提前预约。这里的面食是现场制作的，配料酱汁根据时令的变化而变化——其中一道可暖身的冬季菜肴为 ciceri e tria（鹰嘴豆面食，€8）。莱切特色菜 pezzetti di cavallo（炖马肉，€9）是全市最美味的菜肴之一。12:30~14:30、20:00~22:30；周一及周日晚上不营业

酒吧

La Torre di Merlino Vico del tufo10 ☎0832 242 091 🌐torredimerlino.it 这家品种丰富的葡萄酒吧提供各种各样的葡萄酒和奶酪，以及创意性套餐，位于圣十字大教堂附近。你可以到该酒吧点一杯葡萄酒，品尝当地奶酪和火腿，或到此享用美味的 burrata in kaitafi 糕点（€10）、芝麻壳金枪鱼（€16）或 baccalà 天麸罗（€12）。每天 20:00~22:30，外加周二至周五、周日的 12:30~14:30

奥特朗托（Otranto）

隐匿于海港中的**奥特朗托**城如古堡一般，从莱切乘坐火车至此仅需 1 小时，这里气候干旱，多岩石，且经常会刮风，但其清澈的海水非常适合游泳。每年 8 月，该港口人山人海，奥特朗托的夜生活也达到了顶峰，是该城最热闹的时期，虽然大量俗丽的纪念品商店有损其蜿蜒曲折的白色小巷的魅力，但其如诗如画的风景及缓慢的生活节奏全年令众多游客着迷。

每年夏季，奥特朗托通常都会在城堡周围举办各种各样的音乐和歌剧活动，且每年 8 月 13~15 日还会举行一年一度的活动以纪念“800 烈士”（800 Martyrs）。

简史

奥特朗托的**历史**极其残酷。1070 年，奥特朗托作为被诺曼人最后攻占的拜占庭城镇之一，它对十字军、朝圣者和商人而言仍是一个繁荣的港口。但在 1480 年，土耳其舰队围攻该城，在城镇守军头像之前整整坚守了 15 天。据记载，大多数被抓捕的大主教都被腰斩以示惩戒，这是那个时代非常流行的土耳其场面。有近 1.2 万人失去了生命，同时还有 800 名拒绝改变宗教信仰的幸存者被带到附近的山上斩首示众。虽然奥特朗托并没有得到真正的恢复，但该

城的大教堂里却拥有一个在土耳其侵略过程中幸存下来的奢华遗迹：别具一格的**马赛克镶嵌地板**。

圣玛利亚大教堂（Cattedrale di Santa Maria Annunziata）

Piazza Basilica・每天7:30~12:00、15:00~17:00・免费

圣玛利亚大教堂非常引人注目，大理石圆柱中殿装饰有五彩斑斓的石头雕刻。其以“生命之树”为基调。其中的历史人物和动物形象被视为神话和现实的混合——如亚历山大大帝、亚瑟王、示巴女王、螃蟹、鱼、蛇和美人鱼。这幅12世纪修士作品粗略的简单线条经小孩子的天真想象，被描述为一幅迷人的画面。玫瑰花窗是在15世纪时添加上去的。

城堡（Castello）

Via Nicola d' Otranto・每天10:00~13:00、15:00~19:00，7月、8月10:00~24:00・€2

该城的阿拉贡**城堡**位于大教堂不远处，向外突出至海湾地带，以保卫海港。其城墙融合了罗马和中世纪题字遗迹，而Charles V的盾徽则在大门上若隐若现。

圣方济各保罗教堂（Chiesa di San Francesco di Paola）

坐落于城镇南部边缘的是一座遍布着柏树的山丘，正是土耳其围攻幸存者的斩首之地。位于山顶的16世纪**圣方济各保罗教堂**里保存着遇难者名单以及对1480年7月恐怖事件的生动描述。

圣彼得和圣保罗教堂（San Pietro e Paolo）

每天7:30~12:00、15:00~17:00・免费

位于贝拉斯基人城堡（Bastione dei Pelasgi）之上的**圣彼得和圣保罗教堂**近年来刚经过重修，是萨伦托最重要的拜占庭古迹之一。这座小教堂里保存有壁画，其中一些刻有希腊铭文的壁画可追溯至10~13世纪，包括《最后的晚餐》。

抵达和旅游信息 奥特朗托

乘火车 如果你选择乘坐火车前往奥特朗托，因为该火车站位于市中心以北15分钟步行距离处，你可以要求酒店安排接车服务。

旅游局 位于Castello广场（周一至周六9:00~13:00、16:00~18:00 ☎0836 801 436 🌐viaggiareinpuglia.it）。

住宿

B&B Palazzo d'Mori Bastione dei Pelasgi ☎0836 801 088 🌐palazzodemori.it 这家酒店共提供10间整洁的白色客房，带有白色床铺、白色床单和浪漫的白色蚊帐，坐落于历史遗迹中心，可俯瞰海湾。酒店还有一个美丽的屋顶露台，提供早餐或饮料。€150

Bellavista Via Vittorio Emanuele18 ☎0836 801 058 🌐hotelbellavistaotranto. it 这家时尚明亮的酒店位于老城外海滩附近的中央区域，提供非常舒适的客房。其中最美丽的房间拥有海景阳台。€110

Masseria Bandino 位于前往Uggiano la Chiesa的途中 ☎0836 804 647 🌐masseriabandino.it 这家魅力独特的乡村酒店带有美丽的泳池，坐落于18世纪农场中，在这里你可在典型的萨伦蒂诺氛围中用餐。酒店老板会组织骑马、海航、或景点的猩猩便车之旅。半膳宿价格€80/人。€110

餐饮

Boomerang Via Vittorio Emanuele II13/14 ☎0836 802 619 这家有空调的自助服务餐馆位于海滩旁的公园附近；提供美味廉价的简单菜肴以及新鲜的开胃菜和面食。全天营业；冬季不营业

Da Sergio Corso Garibaldi 9 ☎0836 801 408 与奥特朗托大多数餐馆不同，Da Sergio主要提供最正宗实惠的当地菜肴，平均四道菜肴价值€30左右。12:30~14:30、20:00~22:30；淡季周三、11月中旬~12月中旬、1月中旬~次年2月不营业

前往南部海角（To the Southern Cape）

从奥特朗托到圣玛利亚迪莱乌卡角的整个海岸线沿途陡峭且曲折，是不可错过的旅行线

路，途中会欣赏到陡峭悬崖的壮观美景及一片又一片的蓝色海域。

卡波德奥特朗托（Capo d'Otranto）

卡波德奥特朗托位于奥特朗托以南5千米，是意大利半岛的最东端，其顶部坐落着灯塔及相当荒凉的7世纪修道院废墟。这是意大利第一个看见日出的地方，也是迎接新年的热门景点。在晴朗的早晨，游客可看到海峡两岸的壮丽景色，可看见80千米之外的阿尔巴尼亚群山——若是晴空万里，据说甚至可以看见100千米之外的科孚岛。如果你想在此停留或游泳，那么Porto Badiso和La Fraula附近有两三个水湾，但其中最顶级的场所是**圣切萨雷亚尔梅**（Santa Cesarea Terme），这个温泉小镇拥有一些非常华丽的摩尔风格别墅，且空气中弥漫着硫黄的味道。古老的**卡斯特罗**（Castro）坐落于大海之上，是位于阿拉贡城堡附近柔和的白色建筑群。继续往前会经过Marittima，虽然其名字有大海之意，实际却坐落于小小的内陆之上，该城镇的主要景点是一座金碧辉煌的巴洛克式宫殿。如果你已经到达此地，我们建议你沿着海滨道路继续往前，前往普利亚区的最南端圣玛利亚卢乌卡。

抵达和离开　　南部海角

你可乘坐火车抵达Gagliano del Capo：这是FSE铁路线的终点站，距该海角仅5千米；Salento in Treno e Bus巴士公司（见p.766）提供从奥特朗托到该海角的巴士（从莱切出发的巴士会途经加里波利，内陆线路则会途经马利埃）。

住宿

Camping Porto Miggiano 距奥特朗托16千米，Santa Cesarea Terme温泉南边 ⓣ0836 944 303 ⓦcampingportomiggiano.it 这个坐落于橄榄树林中的野营地虽然又小又简单，但非常美丽，拥有通往海滩的阶梯。此外还提供小平房，及一家餐馆。3~10月开放。帐篷€24，平房€80

Hotel degli Ulivi Via Litoranea per S. Cesarea Terme, Castro Marina ⓣ0836 943 037 ⓦhotel-degliulivi.net 这家酒店坐落于卡斯特罗的海滨卫星城镇，拥有带阳台的舒适客房，以及可观赏海景的餐馆。半膳宿（8月中旬都是如此）€100/人。€100

Il Giardino Via Sant' Antonio207, Castro ⓣ340 603 5400 ⓦilgiardinonelsalento.it 这家可爱的民宿拥有可享用早餐或放松心情的大花园，还为客人准备了烹饪设施。€110

Palazzo Vecchio Via B. Cellini38, Marittima ⓣ0836 920 0369 ⓦbebpalazzovecchio.it 这里共提供6间装饰有古董家具的简单客房，以及一个拥有镀金镜子和水疗按摩浴缸的豪华套间，坐落于Marittima地区的主要建筑中。其繁茂的花园中种满了棕榈树和橘子树，带有一个泳池和一个浪漫的石质凉亭。而其附属楼中还有可使用厨房的客房。客房€180，套间€220

西部半岛：加拉蒂纳（Galatina）

加拉蒂纳位于莱切以南30千米，是一座非常迷人的萨伦托城镇，坐落于名为Grecia Salentina区域的边缘地带，中世纪时期，这是一个非常重要的希腊殖民地，至今仍保留着希腊风俗和语言。如今，该城镇是意大利烟草业的重要中心，但其附近领域杂草丛生。此外，这里还是著名的塔朗泰拉舞中心（见下文框中内容），并以当地精美的**葡萄酒**闻名遐迩。老城区的**亚历山大圣凯瑟琳教堂**（Santa Caterina di Alessandria）（每天9:00~12:00、16:30~19:00；免费）也非常引人注目，尤其是其内部令人惊叹的14世纪壁画。

抵达和旅游信息　　加拉蒂纳

乘火车 从莱切乘坐FSE火车，约半小时即可抵达加拉蒂娜。火车约每小时1班。

旅游局 位于Via V. Emanuele II（周一至周五10:00~14:00 ⓣ0836 569 984 ⓦcomune.galatina.le.it）；提供该城各大节日活动的幕后信息，以及免费的自行车租赁服务（但需留下身份证做抵押）。

住宿和餐饮

Il Covo della Taranta Corso Garibaldi 13 ⓣ0836 210 265 这家价格适中且非常热闹的俱乐部/比

蜘蛛之舞

加拉蒂娜小城长期以来就一直是塔朗泰特（tarantate）朝圣中心——被普利亚区神秘蜘蛛缠身的女性（基本上是女性）的朝圣中心。该区域的**毒蜘蛛舞蹈症**可追溯至几百年前，首次出现在文字记录上的时间是 15 世纪。受害者认为她们是被意大利狼蛛或欧洲的黑寡妇蜘蛛所咬。在出现一系列症状之后（包括呕吐出汗、害怕且兴奋、抑郁症和妄想症），唯一的治疗方法就是举行狼蛛仪式，涉及当地迷幻的塔朗泰拉舞（tarahtella）或皮齐亚（pizzica），连续跳几天后方可结束。皮齐卡音乐的演奏家们——通常有小提琴手、吉他手、手风琴和小手鼓鼓手——会快速狂热地演奏，将受害者引入应答模式的仪式中，直至她们从痛苦中完全解脱。

如今该祭礼仍然会使萨伦托人和其他人士入迷，使该神话和音乐得以流传和创新。塔朗泰特的守护神圣保罗至今仍受到加拉蒂娜和附近村庄居民的尊敬和崇拜。6 月 29 日是圣彼得和圣保罗的盛大之日，在那天，许许多多的音乐家、舞者和游客一大清早（4:30 或 5:00 左右）就会聚集在加拉蒂娜大教堂附近的圣保罗教堂里，以在众人抵达之前表示他们对正式晨间弥撒的尊敬。如今，皮齐亚音乐在萨伦托和其他各个区域都得到了蓬勃发展。游客值得将游玩时间调整至与这个通宵达旦的音乐节——蜘蛛之夜（La notte della Taranta Ⓦwww.lanottedellataranta.it）一致，通常在 8 月下旬于加拉蒂纳和奥特朗托之间的梅尔皮尼亚诺（Melpignano）地区举行。

萨店 / 餐馆位于一栋 18 世纪建筑中，与圣保罗教堂（San Paolo）相隔四个门户，提供午餐和晚餐，偶尔还有世界音乐即兴演奏会。周二至周六 12:30~14:30、20:00~22:30

Palazzo Baldi Corte Baldi Ⓣ0836 568 345 Ⓦhotelpalazzobaldi 这家豪华雅致的酒店拥有自己的小庭院，可供客人静静地享受餐前小食。房间装饰浪漫，配有裸露的石墙和古董家具，给人一种中世纪的感觉，但其中一些客房还提供烹饪设备，更加实用。网上预订可享受较大优惠。€150

Safi Via Ottavio Scalfo70/74 Ⓣ349 863 6027 Ⓦsafibedbreakfast.it 这家民宿提供宽敞的客房，房间里装饰着家传物品且符合宜家标准，坐落于城镇历史中心已失去光彩的巴洛克式宫殿中。€100





巴西利卡塔区和卡拉布里亚区



马泰拉

巴西利卡塔区和卡拉布里亚区

Basilicata & Calabria

相较于意大利的其他地区，巴西利卡塔和卡拉布里亚更典型地代表了意大利南部地区（大致指罗马所在纬度以南地区，包括撒丁岛和西西里岛）的民俗风情，该地区历来都是意大利半岛相对落后的地方。自 1861 年意大利统一之后，一度被众人遗忘，又因移民问题而陷入极度贫困之中。直至卡洛·莱的名著《基督停在恩波利》问世，这里的一切才得以名传千古——这本书生动描写了卡洛·莱在法西斯时期的流亡生涯，根据书中内容，当时的南部地区充斥着冷漠，疟疾流行，农民的生活方式陷入根深蒂固的迷信之中。如今，当地尤其是巴西利卡塔区的情况已有所好转，但是旅游业仍未如邻近的普利亚和坎帕尼亚一样为当地带来财富。

在巴西利卡塔区，最有吸引力的景点是**马泰拉**，其风格独特的古城萨西——位于小镇中心，形似洞穴——赋予该地别具一格的戏剧化背景。北部的**梅尔菲**和**韦诺萨**是两座颇具中世纪特色的堡垒，拥有一些从拜占庭和诺曼时代遗留下来的重要的文物古迹。在该地区的两片海岸中，**第勒尼安海岸**最为迷人，且景点众多，如**马拉泰阿**，不仅拥有如水晶般清澈透明的水域、繁忙的港口，还可探索遥远的海上石窟。**伊奥尼亚海岸**的风景虽不及马拉泰阿迷人，但是**梅塔蓬托**和**波利科罗**古代遗址仍然值得一游——这是曾经的强大帝国大希腊的废墟所在地。

尽管如今巴西利卡塔区的条件已有所改善，但**卡拉布里亚区**与统一之前相比仍然处于边缘化状态。自战争之后，政府筹集大量资金实施庞大的灌溉和土地复垦方案、发展工业并建立现代通信系统，从而建设那些先前被孤立起来的城镇，如**克罗托内**——经常被与组织犯罪团伙联系在一起。**光荣会**黑手党（其强大的势力和危险程度远甚于那不勒斯的克莫拉）如今仍继续控制着此地的大部分范围。

虽然光荣会黑手党出资对海岸线进行了无节制的开发，因此部分地区受到了破坏，但**斯**

当地美食

巴西利卡塔美食又称 cucina lucana，该名称源自一个贫穷的传统，在那个时代主要依赖储存食品生活，尤其是猪肉干、水果干以及保存在油里面的蔬菜。此外，茄子和由无花果、杏仁及蜂蜜制成的甜点仍深受**阿拉伯影响**。巴西利卡塔是硬质小麦的重要生产地，这种小麦常用于制造新鲜面食、用烧烤炉烧制的乡村面包以及用水、油和西红柿软化的陈面包 friselle。味重的奶酪深受众人喜爱，如成熟或者烟熏的意大利**乳清干酪**或者陈年的羊奶干酪。Podolica 奶牛是在马泰拉附近放养的一种稀有品种，其牛奶和牛肉都非常美味。

相比而言，**卡拉布里亚**与邻国希腊拥有众多相同的烹饪传统。然而卡拉布里亚的美食标志是 peperoncino，一种特别辣的辣椒，在许多菜肴中都会大量使用，此外，当地人还认为其有抵御疾病和不幸的作用。游客可以尝一尝这里香辣的意大利蒜味腊肠 **Nduia**，体验一下 peperoncino 的辣味及猪油味。正如所有南部美食一样，caciocavallo、酿熟的 provola 和 pecorino 等奶酪普遍存在。特罗佩亚地区的 Cipolla rossa 是一种有甜味的红洋葱，通常用于手工馅饼、荤菜和一种被称为 **composte** 的甜蜜饯中。至于甜食，你可以尝尝 mostazzolo，这是一种杏仁饼干，里面加了蜂蜜和红葡萄酒，也可以放入佛手柑。无花果干是这里的主食，里面有馅，可以蘸着巧克力享用，或者也可以简单地把它们放在篮子或圆容器中享用。

Cirò 是卡拉布里亚地区成功**酿造**的一种葡萄酒。它由古老的**佳琉璞葡萄**（gaglioppo）酿制而成，不过如今已融入了一些现代特色，且在其产地之外的其他地方，该葡萄酒的瓶子包装也发生了改变。由于卡拉布利亚地处偏远的南部，因此这里理所当然也生产白葡萄酒，如比安科格雷克（Greco di Bianco）。这种**艾格尼科**（aglianico）葡萄在巴西利卡塔非常有名：Aglianico del Vulture 是当地唯一指定的品牌；由于其复杂性、晚熟性和较长的成熟时间，又被称为“南方的巴罗洛葡萄”。其他值得一尝的葡萄酒还包括起泡、有甜味的 Malvasia 和 Moscato。



迪里亚切青铜雕像

旅游重点

❶ **马泰拉** 有一条峡谷从中穿过，其内聚集着成千上万的石窟民居，这些石窟是马泰拉独一无二的景象，一直以来都为众人所震惊。见 p.779

❷ **Contrada Petrapenta 地区的原始地穴** 该地区最典型的石凿教堂非常独特，内部装饰着大量 8 世纪壁画。见 p.782

❸ **特罗佩阿海岬** 特罗佩阿城和皮佐景点众多，不仅拥有洁白的沙滩、青绿色的海水以及连接海岸的山岭，还是卡拉布里亚区两个最美丽的古老中心。见 p.788

❹ **迪里亚切青铜雕像** 两尊不同寻常的 2.1 米高的希腊运动员青铜雕像矗立于海面之上，并陈列在雷焦卡拉布里亚港口。见 p.790

❺ **罗萨诺王室古抄本** 这是一本 6 世纪时期的手稿，图文并茂地描写了基督早期的生活状况。见 p.795

❻ **科隆纳角** 独一无二的多利安式圆柱，标志着伊奥尼亚海岸最重要的希腊神殿。见 p.798

这些旅游重点在 p.776 的地图上都已标注



巴西利卡塔区和卡拉布里亚区

当地美食 见 p.774
波利诺国家公园的娱乐活动 见 p.784
从圣乔凡尼镇前往西西里岛的渡轮 见 p.789
山顶之路 见 p.792
奢侈的生活方式 见 p.794

库拉、**特罗佩亚**和**梵蒂冈角**这几个地方仍然非常引人注目，且是眼光独特的意大利和外国游客最喜爱的度假胜地。

该区域的内陆风景以壮丽的山脉为主，如**波利诺山**、**锡拉山**和**阿斯普罗蒙特山**，不仅为游客提供了一流的徒步旅行路线，还有美味可口的当地美食。

所有巴西利卡塔地区的信息可登录网站 Ⓦ aptbasilicata.it 查询。

周边交通 **巴西利卡塔区和卡拉布里亚区**

巴西利卡塔区有良好的交通运输系统，但是在山区和沿海地区，最好选择自驾车出行。如果选择自驾，你必须了解该区域的马路通常都比较狭窄崎岖，因此路上所花费的时间可能比预计多。登录网站 Ⓦ www. aptbasilicata.it 可以找到大量的交通信息。在**卡拉布里亚区**，各沿海城镇之间有良好的火车服务，还辅以频繁的巴士服务。此外，在多山的内陆，如果要去偏远的地方，必须要有自己的交通工具。虽然大多数火车都是由国家运营商 FS（Ⓦ www.trenitalia.com）提供的，但巴西利卡塔大部分地区的火车基本来自 FAL 公司（Ferrovia Appulo Lucane Ⓦ www.ferrovieappulolucane.com）。不同地区的公共交通服务由不同的公司运营；其中最主要的是 Sita 公司（Ⓣ 0835 385 007 Ⓦ www.sitasudtrasporti.it）。

15

梅尔菲（Melfi）

山区小镇**梅尔菲**位于巴西利卡塔区的最北边界，雄伟壮观的死火山 **Vulture 山**（1326 米）位于另一端，长期以来一直是重要的战略中心，1041 年，小镇被诺曼军队占领，成为他们在意大利南部的第一个首都。虽然经常遭到地震的破坏，但这个小镇仍保留了一个引人注目的历史中心——一座气势雄伟的诺曼城堡，如今里面坐落着一座不错的博物馆。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Via Castello · 周一 14:00-20:00，周二至周日 9:00-20:00，7 月至 9 月中旬周六和周日延长至 22:00 · €2.5 · Ⓣ 0972 238726

梅尔菲的山顶城堡里坐落着一座**考古博物馆**，里面陈列着各种各样的史前发现以及出自希腊、罗马和拜占庭时代的文物。博物馆里最吸引人眼球的是一口源自 2 世纪的精雕细刻的罗马石棺，上面雕刻着石棺主人——一位已故女孩的肖像，只见其斜倚在垫子上，左右伴随着 5 尊神和英雄的雕像。仔细观察石棺顶部左侧的爪痕——这些都是女孩的宠物狗留下的痕迹。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo · 夏季 9:00-13:00，16:00-20:00，冬季 9:00-12:30、15:30-19:30 · 免费，钟楼€1

大教堂坐落于城镇中心的 Vittorio Emanuele 大街，最初建造于 12 世纪，但在 1700 年时几乎全部重建。1930 年地震之后，一个隐藏的 13 世纪拜占庭风格的圣母子壁画被显露出来，登上左边的祭坛即可看到；在其左侧是另一尊圣母雕像，充当着城市保护者的角色——它是按照 1982 年从这里被偷走的原始雕像仿造而成的。壁画对面有道通向大教堂钟楼的大门，这座钟楼在经历过无数灾难后奇迹般地幸存了下来：顶部附近两尊黑色的石头狮鹫雕像象征着诺曼帝国曾经在这个地方的绝对霸权，在梅尔菲的各个角落都可看到，如今已经成为城市的象征。

抵达和离开 **梅尔菲**

乘火车 梅尔菲位于波坦察和福贾之间的铁路线上。火车站位于市中心西侧不远处，可乘坐当地巴士抵达。若要前往马泰拉，则必须在波坦察转车。

目的地 福贾（每天 8 列，55 分钟）；波坦察（每小时 1 列，1 小时 15 分钟）。

乘巴士 Sita 是该地区的主要巴士公司（Ⓣ 0971 506 811）。在火车站和维德山谷（Valle Verda）均有停靠点。

目的地 波坦察（周一至周六每天4~5班，1小时30分钟~2小时）；韦诺萨（周一至周六每天4班，45分钟）。

住宿

★ **DelleRose** Vittorio emanuele29 ☎0972 21 682 这家温馨舒适的家庭经营餐馆位于大教堂不远处，且提供花园餐桌，在这里，你可以品尝到美味的当地菜肴，如baccalà alla trainera——放有红辣椒干的盐鳕鱼。头菜€6~10，主菜€10~13，晚上还会提供比萨。12:00~16:00、18:00~24:00；周四不营业，7、8月除外

Il Tetto Piazza IV Novembre ☎0972 236 837 Ⓦalbergoiltetto.com 该旅馆位于大教堂后面，以前是神学院，如今仍保留着朴实无华的特点，提供干净宽敞的独立卫浴客房（包括家庭房）和餐厅。€55

韦诺萨（Venosa）

15

如果说梅尔菲保留了中世纪小镇黑暗的面貌，那么在其东部25千米的**韦诺萨**则是一个洋溢着欢乐气氛的城镇：这个宁静和谐的小镇四周环绕着蜿蜒起伏的青翠山峦，遍布着整齐划分的农田。该城镇古时被称为Venusia，是罗马时期最大的殖民地，且被公认为是伟大的罗马诗人贺拉斯（公元前65~公元前8年）的出生地。据说他的房子就坐落于古城区的Vittorio Emanuele大道（需提前预约 ☎333 915 9547 免费），其中一个大房间重现了他的住所，里面布置着一张床和一些厨具。

考古遗址公园（Parco Archeologico）

每天9:00~13:30，周二不开放・€2.5・☎329 260 7541

韦诺萨的主要景点是**考古遗址公园**，就坐落于大道末端，老城镇中心的外围地区。这里的建筑主要由罗马时代的废墟组成，包括住宅、商店和马赛克镶嵌图案。大部分的石头都被重新用来建造隔壁的修道院。

三一修道院（Abbazia della Trinità）

每天9:00~11:30、15:30~19:00・免费

气势磅礴的**三一修道院**与考古遗址公园毗邻，是一个珍藏着大量不同历史时期文物的宝库。在一栋6世纪的建筑上叠加了一座11世纪的本笃会修道院——其中仍残留着众多历史遗迹；该工程开始于1135年，原本打算扩建成一栋更大的建筑，但从未完成（然而周边的围墙和一些装饰物被保存下来）。这座11世纪的教堂里拥有马赛克地板、壁画以及众多诺曼权贵的坟墓，包括伟大的罗伯特・吉斯卡德。

公爵城堡（Castello Ducale）

Piazza Umberto・周一、周三至周日8:00~20:00，周二14:00~20:00・€2.5・☎329 260 7541

在Vittorio Emanuele大道尽头处是这个古老小镇的主要广场，其中最引人注目的是**公爵城堡**，这座由护城河围绕的城堡建于1470年，且每个角落都坐落着一座坚固的塔楼。城堡内收藏着从韦诺萨考古遗址公园和修道院中发现的文物，除此之外还有一个16世纪的凉廊。

住宿和餐饮

韦诺萨

★ **Al Baliaggio** Corso Vittorio Emanuele136 ☎097235 081 堪称韦诺萨最美丽的餐馆，与Orazio酒店共享一个庭院，主要提供美味的烤肉（€10~13）和鱼类菜肴（€13~18）。周一至周六12:00~14:30、20:00~23:00

★ **Orazio** Corso Vittorio Emanuele142 ☎0972 31 135 Ⓦhotelorazio.it 这家精美的小酒店坐落于老城镇中央，过去曾是一座豪华宫殿，隶属马耳他骑士团，至今仍保留着古老的壁画和拱形天花板。其中一些客房带有阳台，可欣赏到美丽的风景。€65

马泰拉及其周边地区（Matera）

马泰拉位于巴西利卡塔东部尽头处的峡谷边缘，其历史可追溯至中世纪时期，当时拜占庭和本笃会的修士在现今称为**萨西**（Sassi，其字面意思是“石头”）的一系列错综复杂的露天洞穴里面建造了教堂和修道院。后来，一些农民为了安全起见也前往萨西躲避战乱，用岩石打造了他们的家园、马厩和商店，从而创造了意大利最奇特的乡镇景象，以及最显著的穴居生活。在西班牙波旁皇族时代，富有的萨西居民可以从山洞迁移至平原，然而仍有很多人坚持生活在条件恶劣的山洞里面。卡洛·莱维于1945年出版的回忆录《基督停在恩波利》对该地区进行了生动的描写，他将萨西和但丁地狱做对比以展现洞中居民穷困潦倒、疟疾缠身的生活。20世纪50年代，有2万人被强制性搬离萨西并在新城镇的现代区域重新安家。

如今这个地方已让人很难想象曾经的艰苦。随着欧盟和私人投资的涌入，整个地区已变得焕然一新，取而代之的是美丽的家园、民宿、旅馆、餐馆及工作场所等。1993年，联合国教科文组织将这个城市及其遍布着石窟的郊区列为世界遗产；2003年，梅尔·吉布森在这里拍摄了备受争议的电影《耶稣受难记》。

萨西（Sassi）

萨西区域可分为两部分：卡维奥索石屋区（Sasso Caveoso）和巴利萨诺石屋区（Sasso Barisano），从城镇中心附近的多个不同点出发皆可进入该区域，其中一些道路有路标，一些则没有。Buozzi大街横跨两个地区，是一个非常有用的参考标示，但如果你想前往拥挤的chiese rupestri，即**岩洞教堂**（每天开放，约10:00~18:00；免费），那么就必须离开Buozzi大街。要注意的是，此地沿途没有遮阳建筑，而且需走一段阶梯道路，建议随身带上饮用水。若想游遍该地区的大部分景点，那么你必须带上旅行指南和地图，这两者均可以从各个旅游局办事处获取，或者也可以选择环城旅游（见p.781）。

圣玛利亚伊德里斯教堂和圣安东尼奥教堂（Santa Maria de Idris & Convicinio di Sant'Antonio）

圣玛丽亚伊德里斯教堂：4月至10月 周一 14:30~19:00，周二至周日 10:00~19:00，11月至次年3月 周二至周日 10:30~13:30 · 免费

圣安东尼奥教堂：每天 9:00~13:30、15:30~20:00 · €1

圣玛利亚伊德里斯教堂是当地最引人注目的教堂，坐落于萨西中央高耸的圆锥形Errone山顶。教堂内部装饰着14世纪时期的壁画。**圣安东尼奥教堂**位于其后下方，拥有最有趣的内部结构。此地曾是修道院建筑群，由4个相连的13世纪教堂组成，后于1700年被改建成了酒窖——仔细观看有酒喷出来的地方，似乎是一个圣坛——之后又成为住房。其中令人最感兴趣的是被改建成水池的地下墓室，独具匠心：所用的多孔石必须防水，从而将雨水引至这些水池。

大教堂（Duomo）

每天 7:30~12:00、16:00~19:00 · 免费

马泰拉的13世纪**大教堂**建于萨西高耸的岩石尖坡上，至今仍保留着强烈的阿普利亚—罗马式建筑风格。教堂正面矗立着圣徒彼得和保罗的雕像，且两者之间坐落着马泰拉的守护雕像——布鲁纳圣母。每年7月2日，当地民众都会用一辆纸制的花车载着圣人画像游街，而在一天的节日庆祝活动结束时，围观者们会将其撕碎，以期得到保护和祝福。

MUSMA

Via San Giacomo · 周二至周日：4月至10月 10:00~14:00、16:00~20:00，11月至次年3月 10:00~14:00，€5 · ☎ 366 935 7768 · musma.it

MUSMA坐落于17世纪的波马里奇宫（Palazzo Pomarici），这是一座当代雕刻博物馆，而其引人注目的房间都是用岩石打造而成。其中永久收藏了毕加索、波莫多罗和吉奥等大师的经典作品，且经常会举办临时展览。

洞穴屋（Case Grotte）

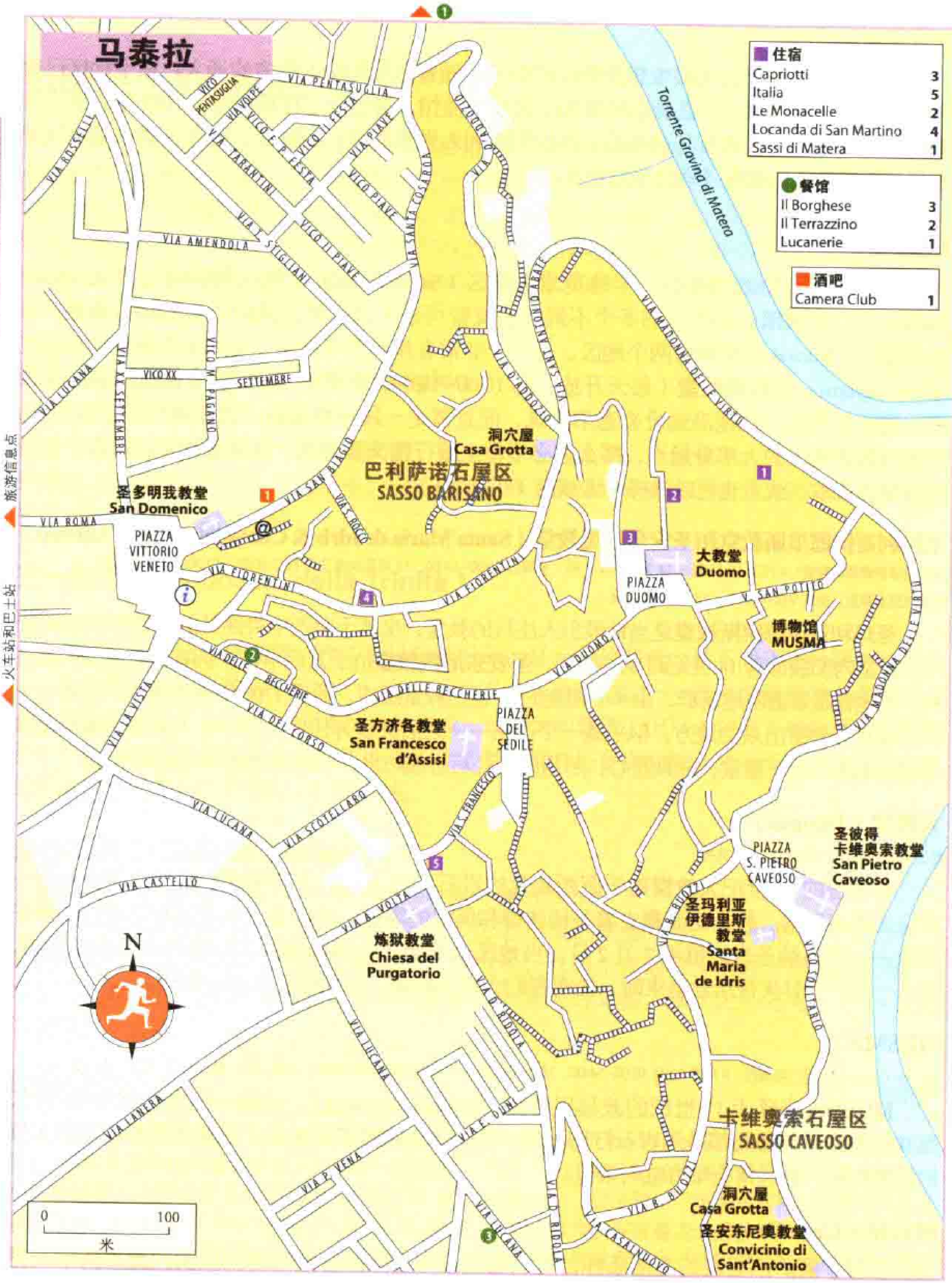
若想了解萨西居民的生活条件，可以前往分布在萨西各地区的四座**洞穴屋**的其中一座

参观，包括圣安东尼奥教堂地区附近的洞穴屋以及位于 Fiorentini 街的洞穴屋（夏季每天 9:30~20:30，冬季每天 10:00~17:00，€2）。其中一个重建的洞穴使用了原始的家具、餐具和衣物，从而可以让游客了解到一个拥有众多孩子和家禽牲畜的家庭是如何一起生活在"一间"洞穴中的。

穆尔贾公园（Parco della Murgia）

☎0835 336 166 · 🌐www.parcomurgia.it

假如你想探索这些**岩石洞**以及位于峡谷另一边的**穆尔贾公园**里的岩石教堂，可以从马泰拉西北方 SS7 公路的若干入口处进入。游览公园时最好带上一名导游，如 Ferula Viaggi（见下



文）组织的旅游行程；在这面积达 8000 公顷的区域内，拥有数百个地下墓室和石凿教堂，而导游会带你参观其中一部分。

新城镇：马泰拉皮阿诺（Matera Piano）

多数前往马泰拉的游客都是直奔气势雄伟的萨西地区，虽然可以理解，但**马泰拉皮阿诺**——创建于 17 世纪的"新"城镇同样值得探索，不仅拥有大量教堂，而且洋溢着明快活跃的氛围。

马泰拉皮阿诺的中心坐落着雄伟庄严的**维托里奥·韦内托广场**（Piazza Vittorio Veneto），每当入夜之后，这里就会成为一条长长的人行散步道，挤满了闲逛的人群。马泰拉地区的人们非常注重晚间散步，因此每当晚上，这个广场的喧嚣声堪比人声鼎沸的体育馆。马泰拉的现代化住宅区位于广场的西部和北部，但大部分旅游景点主要位于广场底部的 Ridola 大街及其延长路段 Corso 大街。

阿西西的圣方济各教堂（San Francesco d'Assisi）

Pizza San Francesco・夏季每天 8:30~12:30、17:30~20:00，冬季每天 7:30~12:00，16:00~19:00・免费

位于 Corso 大街上的阿西西的圣方济各教堂是一座 17 世纪的巴洛克式华丽大教堂，叠加于 2 座老教堂之上，其历史遗迹包括一些 11 世纪的壁画，游客可以通过左侧第四个礼拜堂的过道抵达此处。主教堂的圣坛上方装饰着 8 块由洛伦佐·巴斯蒂亚尼尼创作的多联画屏嵌板，这位 15 世纪的艺术家继承了巴尔托罗梅奥·维瓦里尼的创作风格。

从圣方济各教堂出发，可以前往萨西上方的酒吧聚集地——塞迪乐广场（Piazza del Sedile），或者也可以沿着 Ridola 大街前往参观**炼狱教堂**（Chiesa del Purgatorio）（每天 8:30~12:30、16:00~19:00），其椭圆形的正立面装饰着令人毛骨悚然的头骨，内部结构气势雄伟，呈圆顶状。

15

抵达和离开

马泰拉

乘火车 马泰拉的中央火车站位于 Matteotti 广场，由 FAL 运营，可通往普利亚区的阿尔塔姆拉（每小时 1 列，30 分钟）和巴里（每天 11 列，80 分钟），两者的运营时间仅限于周一～周六；若想前往波坦察，可在 FAL 线路的阿尔塔穆拉换车，或者也可以乘坐巴士前往费兰迪纳搭乘从梅塔蓬托到波腾扎的 FS 火车。

乘巴士 SITA 巴士站位于 Matteotti 广场，主要提供从马泰拉到蒙泰斯卡廖索、梅塔蓬托和波利科罗的巴士。其售票处位于广场下方的 Don Minzoni 街。前往波坦察的 Grassani 巴士（☎0835 721 443 ⓦgrassani）也会在此停靠（上车买票）。Marino 巴士公司（☎080 311 2335 ⓦmarinobus.it）每日提供 2 或 3 班从那不勒斯出发的巴士，停靠在城镇边缘的马泰拉北站 Villa Longo，然后乘坐城镇当地巴士即可抵达城镇中心（每 20~30 分钟 1 班）。

目的地 梅塔蓬托（周一～周六 每天 6 班，50 分钟）；蒙特斯卡廖索（周一～周六 每小时 1 班，周日 3 班，35 分钟）；波利科罗（周一～周六 每天 5 班，1 小时 25 分钟）；波坦察（周一～周六 每天 5 班，1 小时 40 分钟）。

旅游信息

旅游信息 马泰拉没有主要的旅游局——相关事务已经移交给城镇中心附近的各个"信息点"，且都以推广自己的服务为主。在维托里奥·韦内托广场有一个信息点（每天 8:30~13:00、14:30~21:00 ☎0835 314 359/346 094 7270），不过所有信息点都会为游客提供基本信息和地图。此外，还可以前往位于 APT（Via De Vitti De Marco 9；周一及周四 9:00~13:00、16:00~18:30，周二、周三和周五 9:00~13:00 ☎0835 331 983 ⓦaptbasilicata.it）；这虽然是一个行政办公室，但可以提供马泰拉和马泰拉省的相关信息和资料。

旅行 如果你独自一人前往萨西地区，那么很有可能会迷路，因此可以前往新城镇 Ferula Viaggi（Via Cappelluti 34 ☎0835 336 572 ⓦferulaviaggi.it）报名参加一个时长 2 小时，有导游带领的旅行，支付€ 52 左右即可聘请一位英语导游，且每组成员最多不超过 4 人。或者你也可以通过 Sassi Tourism 旅行社（Via Lucana 236 ☎338 237 0498）参观三座岩石教堂（chiese rupestri），全程有英语或意大利语导游陪同，费用€ 15/ 人。此外，当地文化协会 La Scaletta 也会为游客安排各种价位的旅行（☎0835 236 233 ⓦlascaletta.net）。

自行车租赁 Ferula Viaggi（见上文）提供自行车租赁服务，价格€ 15/ 天，还会安排自助的自行车之旅。

住宿

除马拉泰阿外，马泰拉可能是巴西利卡塔区唯一一个在晚上很难找到住宿的地方——强烈建议提前一周左右预订。但庆幸的是，最近在萨西地区新开了许多民宿及一些美丽豪华的酒店，可以说是当地最舒适的住宿场所——不过对于先前生活在石屋区的居民而言，那些漂亮的家具、现代化的设施和装饰可是前所未见的。

Capriotti Piazza del Duomo 75 ☎0835 333 997 Ⓦcapriotti-bed-breakfast.it 这家酒店共提供有3间装饰精美且装修明亮的房间，每一间都有私人入口及户外空间，还有私人的露天场地（其中一间有露台），位于大教堂附近一座重新装修过的16世纪石屋建筑中的圆顶形房屋内。不可使用信用卡。€70

Italia Via ridola5 ☎0835 333 561 Ⓦalbergoitalia.com 这是这一带最便捷的酒店，非常适合商务人士。梅尔·梅布森及其演员曾入住此地。如果你不想睡在山洞中，那么这间酒店无疑是最好的选择。€90

★ **Le Monacelle** Via Riscatto9/10 ☎0835 344 097 Ⓦlemonacelle.it 这家坐落于广场附近的小酒店曾是修道院和音乐教室，提供宽敞的房间、较大的全景露台、花园以及宿舍。宿舍€18，双人房€86

Locanda di San Martino Via Fiorentini71 ☎0835 256 600 Ⓦlocandadisanmartino.it 这家酒店非常美丽，曾是一个木工的工作间以及一个俗用教堂。房间装饰精美，令人心旷神怡。€89

★ **Sassi di Matera** Via Civita28，Sasso Barisano ☎0835 332 744 Ⓦsextantio.it 这是一家与众不同的酒店：装饰精美，融合了各种类似于洞穴的带地暖的房间，宛如蜂窝一般，且每间客房都提供最先进的淋浴设施、Philippe Starck浴缸以及从荒废的农村建筑里回收来的室内陈设。早餐和开胃酒会在前岩石教堂，或者在可以俯瞰峡谷的露台上供应。但是不要忘记，这里可能会花费比较多，价格较贵。€200

餐饮

随着旅游业的发展，马泰拉如今也有了众多的饮食选择。虽然此地毗邻大海，但传统的马泰拉食物却以肉类菜肴为主。在San Pietro Caveoso广场附近和萨西的Buozzi街沿途，以及Piano区的Vittorio广场和Sedile广场及其附近坐落着许多咖啡馆和酒吧。

Camera Club Via S. Biagio13 ☎335 109 9603 这家餐馆坐落于萨西边缘，Vittorio广场附近的岩洞之中，提供美味的三明治和便餐，以及冰啤酒。晚上还会在户外提供餐桌。周二至周日 21:00~深夜

Il Borghese Via Lucana198 ☎0835 314 223 这家深受当地人喜爱的餐馆拥有一个美丽的花园，且会提供非常美味的开胃菜和当地独有的lucana菜系，如cavatelli con peperoni cruschi（配上干胡椒的意大利面）和agnello grigliato（烤羊肉）。意大利面约€8，主食€10~18。12:30~15:00、19:30~24:00；周三午餐时间不营业

Il Terrazzino Vico Ssan Ggiuseppe 7 ☎0835 334-119 在这家舒适的餐馆可以边享用用烤炉烘焙的orecchiette al tegamino猫耳朵面（配以当地的香肠，西红柿和马苏里拉奶酪）或la pignata（用烤炉烘焙的烤羊肉，配以蔬菜和奶酪），边欣赏萨西美丽的风景。餐馆提供€16的游客套餐；若按菜单点菜则需花费€20~25，如果吃比萨的话可能花费较少一些。12:00~15:00、19:30~23:30；周二不营业，7月会停业2周

★ **Lucanerie** Via S.Stefano61 ☎0835 332 133 这家传统的圆顶形餐馆提供全城镇最好、最丰盛的开胃菜，但一定要留点空间尝试以下这里的tortina di formaggio di capra（山羊奶酪甜点，约€25）。周二至周六 12:30~15:00、19:30~24:00，周日 12:30~15:00

原始地穴（Cripta del Peccato Originale）

周二至周日旅行团9:30、11:00，12:30、15:30，4月至9月还包括17:00~18:30 · 约€8 · ☎320 535 0910 · Ⓦwww.criptadelpeccatooriginale.it

原始地穴坐落于马泰拉以南14千米左右，在Contrada Petrapenta境内，被赞为“西斯廷洞穴教堂”。

18世纪晚期其内部装饰着8世纪末的壁画，生动地描述了《旧约全书》中的场景，点缀着朵朵红花的白色背景墙上描绘着圣徒和天使。若要到此地参观，必须提前打电话**预约**；参观时间约1个小时。

蒙特斯卡廖索（Montescaglioso）

圣米迦勒教堂：Piazza del Popolo · 4月至10月周一 10:00~13:00，周二至周日 9:00~10:00、15:00~19:00；11月至次年3月周二至周日 10:00~13:00、15:00~17:00 · €4 · ☎334 836 0098 · 从马泰拉出发的巴士周一至周六每小时1班，周日每天3班；35分钟

山顶村庄**蒙特斯卡廖索**位于马泰拉东南方20千米处，曾是希腊人的聚居地，如今是11

世纪雄伟壮观的本笃会修道院**圣米迦勒教堂**（San Michele）的所在地，其主要景点是修道院内部16和17世纪的壁画。你可以在这里花费几小时探索城镇蜿蜒曲折的大街小巷，也可以欣赏布拉达诺峡谷（Bradano Valley）引人入胜的美丽景色。

住宿和餐饮

Caveosus Via Chiesa Maggiore1 ☎0835 201 912 这家位于小巷中的简单餐馆主要提供美味的家常午餐，价格约€15。12:00~15:00、19:30~23:30；9月中旬至次年6月周二晚餐时间不营业

L'Orto di Lucania Contrada Dogana ☎0835 202-195 ⓦortodilucania.it 这个度假农庄位于蒙特斯卡廖索以西3千米的SP175公路旁，拥有一个著名的餐馆，主要提供当地美食和时令鲜蔬（须预约）。如果你想留宿，这里有设施齐全的客房和公寓、游泳池以及种有果树的美丽庭院。€90

15

巴西利卡塔的伊奥尼亚海岸（Basilicata's ionian coast）

从马泰拉到**巴西利卡塔的伊奥尼亚海岸**只需30分钟车程，伊奥尼亚海岸范围从**梅塔蓬托**起直至**波利科罗**，由一片背靠海岸的多山内陆组成，主要分布着度假胜地、各种露营地（夏季期间总是人满为患），以及一些著名的历史遗迹。其中，最显著的景点可追溯至古希腊时期，年代最近的也可追溯至拜占庭时期，拜占庭人断断续续地统治了该区域500年。

梅塔蓬托（Metaponto）

梅塔蓬托是巴西利卡塔发掘最广泛的古希腊遗址，于公元前8世纪在此定居，由于周边土地非常肥沃，适合谷物种植（硬币上的玉米穗便是象征），后来发展成为一座繁华的城市。大约在公元前510年，被逐出Kroton的毕达哥拉斯在此地建立了一所学校，从而造就了经久不衰的哲学传统。曾经的古城米太旁登（Metapontum）因一系列的灾难而衰败：罗马的入侵，布匿战争的波及，奴隶反抗斯巴达克斯党的洗劫，后因疟疾和撒拉逊袭击的联合打击而变得荒凉无比。

如今的梅塔蓬托是一个零零落落、杂草丛生的场所，除了每年夏天会吸引众多游客的**梅塔蓬托海滩**（Metaponto Lido）外，几乎没什么其他景点。**梅塔蓬托斯加罗**（Metaponto Scalo）有一个火车站，而在距离斯加罗800米、海滩西北方3千米左右的**梅塔蓬托博尔戈**（Metaponto Borgo）坐落着一家重要的考古博物馆，除此之外，这个地方主要由巨大的考古公园和现代别墅、公寓及酒店组成。

国家考古博物馆（Museo Archeologico Nazionale）

Via Aristea 21 · 周一 14:00~20:00，周二至周日 9:00~20:00；7月上旬初至9月中旬，周六和周日开放时间延长至22:00 · €2.5 · ☎0835 745 327

国家考古博物馆位于火车站以北不远处，里面主要陈列着公元前5~公元前4世纪的展品，包括从考古公园挖掘出来的雕塑作品、陶瓷和珠宝。此外还有一个虽小但令人着迷的部分，即对工匠住所里发现的碎片进行指纹研究而揭示的新见解。

考古公园和帕拉丁神殿（Parco Archeologico & Tavole Palatine）

每天 9:00~太阳落山前1小时（提前打电话确认开放时间）· 免费 · ☎0835 745 327

从梅塔蓬托博尔戈出发，沿着Apollo街往东步行500米，即可抵达**考古公园**入口，这是一个剧场和阿波罗神殿的遗址所在地。阿波罗神殿建设于公元前6世纪，曾拥有32根圆柱，但如今你可能需要一些想象力来描绘它的原貌。

保存状况较好的**帕拉丁神殿**又称赫拉神殿，位于横跨布拉达诺河（River Bradano）的SS106公路西北方约5千米处。这座建于公元前5世纪的神殿至今仍保留了15根圆柱，是这个曾经显赫一时的王国最令人回味的历史印记。

抵达和旅游信息 梅塔蓬托

虽然你可以从火车站步行至梅塔蓬托博尔戈，但若想抵达考古公园，最好是自驾车或乘坐出租车（☎338 865 9918）前往。

乘火车 马泰拉的火车站位于梅塔蓬托博尔戈，由FS机构运营。若想前往巴里，可以在塔兰托换车。目的地 波利科罗（每天6列，20分钟）；西巴里（每天6列，1小时15分钟）；塔兰托（每天4列，30～50分钟）。

乘巴士 SITA的巴士会停靠在火车站和Giovanni X X Ⅲ广场。目的地 马泰拉（周一至周六每天4班，50分钟）；波利科罗（周一至周六每天5班，45分钟）；塔兰托（周一至周六每天5班，1小时40分钟）。

旅游局 位于Giovanni X X Ⅲ广场的Pro Loco，工作时间不定（☎0835 748 903 /328 421 3933）。

住宿

Kennedy Via Ionio1 ☎0835 741 960 Ⓦhrkennedy.it 这家位于Lido路的现代度假酒店距火车站1千米，距海边200米，有较高的性价比。该酒店提供一些公寓以及客房，在旅游旺季期间可能只提供半膳宿服务。€72

Camping Internazionale Viale delle nereidi grecia ☎0835 741 916 Ⓦvillageinternazionale.com 营地小而干净，就坐落于海滩对面，提供平房（€100）、帐篷场地和露营车。此外还有一间酒吧和比萨店。露营 €23

15

波利诺国家公园（Parco Nazionale Pollino）

波利诺国家公园横跨巴西利卡塔和卡拉布里亚两个区，是意大利最大的国家公园之一，占地面积近2000平方千米。其名字起源于**波利诺山**（Massiccio del Pollino），这座位于亚平宁山脉南部的山丘海拔2248米，可以看到松树林、平原、石灰石山坡以及远处第勒尼安海和伊奥尼亚海的壮观景色。若想探索此山和Serra Dolcedorme山（2267米）等其他主要山峰，最好选择有组织的徒步旅行（见下文框中内容），以寻找该公园的珍稀动植物，包括作为公园标志的松树、狍和金鹰。

公园下坡处坐落着近60个村庄，由于公共交通运输班次不规律，建议自己开车前往参观。公园东部边界附近有几个定居点，包括阿夸福尔莫萨(Acquaformosa)、奇维塔（Civita）、圣巴西莱（San Basile）、圣科斯坦蒂诺阿尔巴尼亚（San Costantino Albanese）和圣保罗阿尔巴尼亚（San Paolo Albanese），由**阿尔巴尼亚难民**为躲避土耳其人的迫害于1470~1540年建立。这里的语言、服饰和宗教习俗有明显的东方风味。

公园西侧有一个合理通道，即紧邻A3高速公路的**拉伊诺博尔戈**（Laino Borgo），因其**神殿教堂**（Santuario delle Cappelle）而闻名远近，其15座礼拜堂的壁画描绘了基督的生活场景。从这里到**拉伊诺卡斯泰洛**（Laino Castello）只有一段短短的车程，自20世纪80年代的大地震后，这座奇特的中世纪小村庄就变得荒无人烟，但可以欣赏到Lao河河谷的美丽景色。

公园的石灰岩地形特别容易受到侵蚀，因此产生了众多石窟，其中包括位于**帕帕西德罗**（Papasidero）的**罗米托石穴**（Grotta del Romito）。许多由导游带领的短程旅行都会从帕帕西德罗出发前往波里诺山，但这座城镇本身也值得一游，尤其是教堂和豪华宫殿精心雕刻的大门。

波利诺国家公园的娱乐活动

从骑马到徒步旅行，公园提供各种各样的活动项目，可联系以下经营商者：

Club Alpino Italiano（Via C. Pepe 74，Castro villari ☎334 100 5054 Ⓦcaicastrovillari.it）这个俱乐部可以安排有英语导游带领的徒步旅行和天然自然景观小径旅游。

公园局（Ente Parco） 公园的官方办事处（Complesso Monumentale Santa Maria della Consolazione, Rotonda ☎0973 669 311 ⓌWparcopollino.it），主要提供相关活动信息和徒步旅行的地图。

Ferula Viaggi（Via Cappelluti34,Matera ☎0835 336 572 Ⓦferulaviaggi.it）提供有导游带领的多日徒步旅行或骑自行车游览，且会安排住宿。

Viaggiare NELnel Pollino ☎347 263 1462 Ⓦviaggiarenelpollino.com 提供主题旅游，远足、徒步旅行、骑行和泛舟游览。该网站有关于公园的知识宝库，详细介绍了相关信息。

右页图从上至下依次为： 特罗佩亚（见p.788）；卡波科隆纳（见p.798）>





马拉泰阿（Maratea）

巴西利卡塔小巧的**第勒尼安海岸**是整个区域最令人陶醉的风景，除了矗立于岩洞上方的陡峭悬崖外，还有一些顶级**海滩**。虽然这里的夏季非常拥挤，但由于其四周环山，因此度假产业的发展较小。此地最显著的停靠点是**马拉泰阿**，这个七零八落的定居点沿着美丽的岩石海岸线绵延约 20 千米，其中包括 Castrocucco、Marina、Porto、Fiumicello、Cersuta 和 Acquafredda 等小村落。大部分娱乐活动以及住宿场所坐落于 **Maratea Paese**（内陆的中心）以北 5 千米的 **Fiumicello** 海滨区及其周围，但移居于该地的时尚名流更偏爱位于 Maratea Pease 正南方的 **Marina di Maratea** 的酒吧和餐馆——如果没有别的安排，你可以在此地四处闲逛，或注视来来往往的游艇，轻松闲适。

整个地区分布着众多**沙滩**，包括 Fiumicello 和 Acquafredda。大部分海滩都设有路标，但路标比较模糊的也值得你探索。此外，该海岸还坐落着约 50 个的**岩洞**，其中大多数只能乘船进入；有关船只租赁机构的信息可询问旅游局（见下文）。

如果你喜欢运动，可以尝试攀登马拉泰阿的最高山峰——**圣比亚焦山**（Monte San Biagio，海拔 624 米）。山顶坐落着一尊巨大的大理石基督像《**救世主**》（Redentore），象征性地背靠大海，面朝内陆的山峦。雕像对面是一座 18 世纪的教堂——**圣比亚焦神殿教堂**（Santuario di San Biagioi），供奉着这个城镇的守护神，一眼望去该教堂仿佛即将被巨人的脚压碎一样。在每年 5 月的第二个周日，当地人们都会举行大游行，将守护神的雕像抬向山顶。

抵达和旅游信息

马拉泰阿

乘火车 大多数往返于萨莱诺和保拉之间的列车都会停靠在 Maratea Paese 下方的马拉泰阿主要车站，从此地乘坐迷你巴士或出租车只需 5 分钟（或步行 20 分钟）即可抵达 Fiumicello。此外，在 Acquafredda 和 Marina di Maratea 也有站点。

巴士或迷你巴士 SITA（Ⓦ www.sitasudtrasporti.it）全年提供沿着海岸一带以及前往巴西利卡塔其他地区的巴士服务，此外，6 月末 ~8 月，该公司还会提供往返于 Marina di Maratea、Fiumicello 及 Maratea Scalo 与 Maratea Paese 之间的迷你巴士（大约每小时 1 班，上车买票）。

旅游局 位于 Fiumicello 的 Gesù 广场（7 月至 9 月中旬每天 9:00~13:00、17:00~21:00，9 月中旬至次年 6 月 周一、周四 8:00~14:00、15:00~18:00，周二、周三、周五 8:00~14:00 Ⓣ 0973 876 908 Ⓦ aptbasilicata.it）。

住宿

旺季期间，这里的住房比较紧张且价格昂贵，在高峰时段，许多酒店都只提供半膳宿服务。为了避免这种情况，你可以选择租房——可向旅游局索要一张清单。

B&B Laino Via rRasi4/C Ⓣ 0973 876 506 或 Ⓣ 328 975 7216 Ⓦ beblaino.it 这家舒适宁静的民宿距离 Fiumicello 地区只有很短的步行路程，共提供 6 间客房、一套公寓以及一个带有小游泳池且可以观赏海景的花园。€110

Fiorella Via Santa Venere21 Ⓣ 0973 876 921 这家实用型酒店位于 Fiumicello 主要公路 SS18 的道路上方；整洁宽敞，但设施比较简单。全年开放。€73

★ **La Locanda delle Donne Monache** Via C.Mazzei4，Moratea Paese Ⓣ 0973 876 139 Ⓦ locandamonache.com 这家马拉泰阿最有特色的酒店位于老城区一座装修典雅的 18 世纪修道院内，美丽的景色令人沉醉——主要适合那些为了浪漫可以挥霍金钱的游客。11 月 ~ 次年 3 月不营业。€130

餐饮

该地区共有几十家餐馆，大多数沿海餐馆主要提供鱼类菜肴和比萨，常规营业时间为 5~10 月，其他时间段仅在周末营业。

El Sol Via Santa Venere151，Fiumicello Ⓣ 0973 876 928 这家休闲餐馆位于设有路标的主要道路附近，因其美味的比萨和海鲜菜肴而深受当地人的喜爱，如贻贝和箭鱼。比萨约€ 6，烤鱼€ 12.5。每天 12:00~15:00、18:30~23:30

Il Sacello La Locanda delle Donne Monache（见上文）。这家别致的酒店餐厅对当地的陆地美食和海鲜美味均作出了现代化的诠释——如 linguine con baccalà e peperoni cruschi（加有鳕鱼和炒辣椒片的意大利细面条）。但用餐价格较为昂贵——两人餐约为€ 150，包括葡萄酒。每天 12:30~14:30、19:30~22:30；11 月 ~ 次年 3 月不营业

卡拉布里亚的第勒尼安海岸（Calabria's Tyrrhenian Coast）

卡拉布里亚的第勒尼安海岸的北部区域点缀着度假中心，挤满了平坦的沿海地区。此地拥有一些迷人的景点，可以促使你改变行程，尤其是**迪亚曼特**（Diamante）、**贝尔韦代雷**（Belvedere）以及更南面的**保拉**（Paola）等城镇。

位于萨乌托河（Savuto River）南岸的**圣欧费米亚平原**（Piana di Sant' Eufemia）是卡拉布里亚半岛最狭窄的部分，大片区域都在近百年间才摆脱疟疾沼泽：虽然这里的蚊子仍然无处不在，但是它们不再携带这种疾病。沿着高速公路往南，经过特罗佩亚海角的高台地后，随着南北向的高速公路越来越蜿蜒曲折，两边的景观也变得更加迷人，穿过山脉后，往西可以看到埃奥利群岛，往南则可以看到西西里岛。

周边交通　　卡拉布里亚的第勒尼安海岸

卡拉布里亚地区长长的第勒尼安海岸线上星罗棋布着数座城镇，相互之间由那不勒斯—雷焦 SS18 铁路线连接（但往返频繁的列车很少在较小的地方停留），且当地也有独立的巴士公司。从萨乌托河往下至雷焦（Reggio）地区，除了特罗佩亚海角地区以外，SS18 铁路线、高速公路和主要铁路线都与海岸平行分布。在其北部的**拉默齐亚**（Lamezia）坐落着卡拉布里亚的主要**机场**（Ⓣ 0968 414 333　Ⓦ sacal.it），这个机场主要用于国内和季节性航班，此外，**圣欧费米亚—拉默齐亚**附近一带则是**铁路和公路交界处**，可以前往卡坦扎罗和伊奥尼亚海岸。

皮佐（Pizzo）

沿着铁路或 SS18 公路朝南走，就可以抵达风景如画的小镇**皮佐**，欣赏这里美丽的海景。

缪拉城堡（Castello Murat）

Piazza del Castello・周一至周五 8:30~20:00，周六、周日开放时间不定・票价为€ 2.5・Ⓣ 0963 532 523

在共和国广场（Piazza della Repubblica）附近坐落着**缪拉城堡**，至今仍保存完好，值得一看。该城堡由阿拉贡的费迪南德一世建于 1486 年，如今以**若阿尚・缪拉**的名字命名，他不仅是拿破仑的妹夫，还是其最能干的将领之一。后来缪拉试图煽动人民反抗波旁王朝，夺取那不勒斯王位，但最终被拿破仑击败，结局悲惨；皮佐人民无视他高傲的恳求，最终将其逮捕并送上了军事法庭。在城堡里可以看到这位法国将领被囚禁的房间，里面摆放着他的一些私人物品及其所写遗言的副本，而城堡的露台是 1815 年 10 月他被枪杀的行刑地。

皮埃迪格罗塔教堂（Chiesetta di Piedigrotta）

每天 9:00~13:00、15:00~19:30，冬季于 17:00 停止开放・€ 3（可以从入口附近的 Bar AquariumAquarium 酒吧那里购票）・Ⓣ 347 347 2615

皮埃迪格罗塔教堂位于镇中心以北两三千米设有路标的进城主路上，毗邻沙滩，是一座奇特的岩石教堂；由 17 世纪在海难中幸存下来的那不勒斯水手建造而成，后来经过扩建，其内部装饰着描绘《圣经》情节的古怪雕像。这其中大部分都由当地一对父子雕刻而成，后于 1969 年，该家族的另一个子孙对其进行了加强改善增建，他不仅恢复了这些作品，还添加了自己的工艺并贡献了一幕他的作品——教皇约翰二十三世和肯尼迪总统的双面肖像。

旅游信息　　皮佐

旅游局　位于共和国广场的 Pro Loco（周二至周日 10:00~12:30、16:00~18:30　Ⓣ 0963 531 310　Ⓦ prolocopizzo.it）。

住宿和餐饮

Casa Armonia Via Armonia9　Ⓣ 339 374 3731　Ⓦ casaarmonia.com　这家位于市中心的民宿距城堡很近，主人非常友好，提供干净的现代化客房以及一个可以俯瞰大海的露台。不可使用信用卡。**€65**

★ **Casa Janca** Riviera Prangi，Contrada Marinella　Ⓣ 0963 264 364 或 Ⓣ 349 574 7135　这个传统乡村风格的度假农庄位于城镇北面设有路标的主路上，提供很好的食宿服务。其餐厅在当地非常有名，非住店客人也可到此享用当地特色菜肴，如 zuppa di Cipolla（洋葱汤）等，用餐费用约€ 30。

但一定要留出空间享用 tartufo di Pizzo——当地著名的冰激凌，吃起来就像吃了一整盒松露巧克力。双人半膳宿€ 110。餐馆 3 月 ~10 月 12:30~14:30、20:00~23:00；周三不营业，7~9 月除外 **€65**

Il Porticato Piazza della Repubblica 57 ☎333 138 0766 皮佐的大多数活动都在主广场进行，夏季期间，你可以在柱廊下发现这家提供室外座位的比萨店。除了比萨（€ 5~6），还有美味的面食（€ 6~10）、肉类（€ 6~10）和鱼类（€ 9~15）菜肴。每天 13:00~15:30、18:45~23:30，10 月 ~ 次年 6 月周二不营业

La Nave Lungomare Colombo ☎333 404 5142 这家位于海边的海鲜餐馆呈船形。由于皮佐是一个垂钓中心，因此 4~7 月，你可以到这里来品尝当地的鲔鱼或箭鱼；主菜大多€ 10~15。12:00~15:00、19:30~24:00；9 月中旬 ~ 次年 6 月周三不营业

特罗佩亚（Tropea）

位于皮佐西南部的**特洛佩亚**堪称整个第勒尼安海岸南部最漂亮的小镇，建在陡峭的悬崖边缘，高耸于海滩之上。这里也是继巴西利卡塔的马拉泰阿之后最时尚的场所，拥有许多其他卡拉布里亚度假胜地缺乏的海滨魅力，但在夏季期间，随着游客的大量涌入，其魅力也会大打折扣。

小镇周围有许多**海滩**，都在离镇中心不远的步行距离内，楼宇建筑有个性，风格独特但不矫饰，尤其是在 Roma 街末端，可以看到美丽的诺曼式**大教堂**（Cathedral），其内部藏着两颗在上一次战争中未爆炸的美国炸弹（其中一个伴随着向圣母虔诚祈祷的信徒）、一个文艺复兴时期的圣礼容器，以及同一时期的一尊圣母子雕像。从小镇上方眺望，视野极佳，可以看到非常壮观的海景及坐落在岩石上的**伊索拉圣母教堂**（Santa Maria dell'Isola），如果天气晴朗的话，你还可以看到斯特隆博利岛（Stromboli）的锥形顶，有时甚至隐约可以看见埃奥利群岛若隐若现的地平线。

抵达和旅游信息　　特罗佩亚

乘出租车 这里的公共交通服务通常不能满足需求，因此搭乘出租车往往是四处游玩的唯一途径；可以致电 ☎0963 603 438 或 331 613 3200 联系。从特罗佩亚到梵蒂冈角约€ 15。

乘火车 从拉默齐亚、雷焦卡拉布里亚和皮佐出发的当地火车会停靠在位于老城郊区的特罗佩亚火车站，距离海滩约 1 千米。有更多往返于各主要城镇之间的火车会在皮佐或罗萨尔诺停靠。

目的地 拉默齐亚泰尔梅（每天 9~13 列，1 小时 10 分钟）；皮佐（每天 7~12 列，35 分钟）；雷焦卡拉布里亚（每天 2~4 列，1 小时 40 分钟 ~2 小时）。

乘巴士 在夏季，定期巴士服务将特罗佩亚与当地沿海度假胜地连接了起来，但是在淡季期间，巴士班次较少。

旅游局 位于 Ercole 广场的 Pro Loco（4 月至 9 月每天 9:30~13:00、16:30~21:00 ☎0963 61 475 Ⓦprolocotropea.eu）。

住宿

Camping Marina del Convento Via Marina del Convento ☎0963 62 501（夏季）或 0963 61 320（冬季）Ⓦmarinadelconvento.it 位于海滩之上的两个露营地之一，坐落于特罗佩亚中心的悬崖底部，虽然两者的设施类似，但 Marina del Convento 还提供简单的小平房和公寓，平时价格约€ 350/ 周，8 月价格更高。5 月 ~10 月。帐篷 **€19**

Porta del Mare Via Libertà52 ☎0963 607 041 Ⓦvalentour.it 这座经过改造的古老宫殿位于市中心附近，提供现代化的舒适设施，拥有一个可以俯瞰大海的大露台，夏季还会在此供应早餐（或者就在客房中用餐）。这里的房间小而简单，其中有三间客房带阳台。11 月 ~ 次年 2 月不营业。**€130**

Villa Antica Via Ruffo37 ☎0963 607 176 Ⓦvillaanticatropea.it 这座位于特罗佩亚中心的别墅酒店建于 1906 年，氛围宁静且有古董装饰。所有房间各不相同，可从庭院或花园进入，其中一些房间还装饰有壁画。**€138**

★ **Villa Italia** Via della Vittoria 7 ☎0963 666 194 Ⓦbbvillaitalia.it 这家美丽时尚的现代化民宿位于市中心附近一栋老建筑内（邮局后面），提供宽敞的客房，配备有空调、电视、免费 Wi-Fi 和私人浴室。夏季可以在花园里享受早餐。**€120**

餐饮

与卡拉布里亚的其他城镇相比，特罗佩亚每平方米拥有更多的饮食店，且通常都会提供经济实惠的旅游菜单。而且，这里的夜生活比较安静，可以在高档酒吧和冰激凌店消磨晚上的时光。10 月 ~ 复活节，大多数店家都会闭门歇业。

La Cantina del Principe largo galluppi 18 ☎0963-61 400 这里提供正宗且价格适中的卡拉布里亚菜肴——包括带馅的茄子以及有辣椒和洋葱的油煎饼——可在改造过的酒窖或户外餐桌上享用；主菜价格€12起。每天18:00~深夜，外加8月12:00~14:30

La Munizione Largo Duomo12 ☎346 382 7594 这家位于大教堂后面的别致鸡尾酒酒吧拥有可以看到美丽景色的屋顶露台。共提供约130种葡萄酒，鸡尾酒€5起，膳食约€25，特色菜肴为金枪鱼和生鱼。每天18:30~次日2:00

Le Volpi e L'Uva pVia Pelliccia2/4，Corso Vittorio-Emanuele II附近 ☎0963 61 900 这个私人酒庄兼餐馆由一名教授烹饪课程的厨师经营。海鲜菜肴€12，且大约有60种不同的意大利南部葡萄酒可供选择。每天12:00~14:30、18:30~24:00

Osteria del Pescatore Via del Monte7 ☎0963 603 018 这个位于大教堂附近的拱形酒窖提供经济实惠的鱼类美食，一大盘当地意面filea alla tropeana为€9。每天12:30~14:30、19:30~23:00

Vecchio Forno Corso Vittorio Emanuele II附近，Via Caivano ☎347 311 2416 这家该城最有历史意义的用餐场所提供香脆美味、新鲜出炉的比萨饼，约€5——散发着浓郁的辣椒香味。每天19:00~深夜

希拉（Scilla）

15

沿着海岸线往南的主要景点位于西西里岛附近。这段高速公路堪称拥有意大利最全面景观的路段之一，挖通的山中隧道与下面闪闪发光的墨西拿海峡（Straits of Messina）交相辉映。乘坐火车或沿着老旧的沿海公路旅行即可途经**希拉**，这里不仅有精美的沙滩，夏季还会提供各种各样的活动项目。古典时代，此地被称为斯库拉（Scylla），是六头洞穴怪物的传说地，该怪物曾在《奥德赛》中有所提及，是危害航海者的两大怪物之一，另一个则是引发旋涡的卡律布狄斯（Charybdis），对应于海峡另一侧6千米以外的现代城市科里迪（Cariddi）。一座顶上坐落着沉重岩石的**城堡**将这片主要海滩从渔村基亚纳莱（Chianalea）到北部隔开。

鲁佛城堡（Castello Ruffo）

Piazza del Castello • 每天8:30~19:30 • €1.5 • ☎0965 704 207

作为希拉的守护堡垒，**鲁佛城堡**已经以各种形式至少存在了800年之久，但其底下坐落着的岩石揭示了这个防御工事的历史可以追溯至公元前5世纪。如今，这座城堡为游客提供了全镇最美丽的景色，其内还有一个有关钓鱼的展览，尤其是捕捞箭鱼的仪式，值得一看。

住宿和餐饮 希拉

Bleu de Toi Via Grotte40 ☎0965 790 585 希拉最好的鱼餐馆大多位于基亚纳莱一带，而这家餐馆则是其中首选，这里的烤旗鱼、金枪鱼和烤虾都值得一试。面食约€10，主菜€15。每天13:00~15:30、20:00~24:00，9月至次年6月周二及整个1月不营业

Le Sirene Via Nazionale57 ☎0965 754 019 Ⓦhotellesirenescilla.com 如果你想留宿在希拉中央地区，可以选择这家位于车站对面的美丽小酒店，拥有一个可以俯瞰海滩的全景大露台。其中四间客房面向大海。其业主还在基亚纳莱经营了一家民宿。€90

从圣乔凡尼镇前往西西里岛的渡轮

位于希拉西南方约9千米处的**圣乔凡尼镇**（Villa San Giovanni）是前往**西西里岛**的主要登船点。国家运营的FS**渡轮**（Ⓦtrenitalia.com）直接从火车站后面出发，每天提供15班去往墨西拿火车站的渡轮；售票处位于火车站前。此外，私人渡轮公司Caronte（☎800 627 414 Ⓦcarontetourist.it）会提供更多班次的服务，约每20分钟1班，并停靠在离高速公路入口较近的场所；售票处就位于车站对面。每次**横渡时间**约40分钟。一辆车加2个人，Caronte单程收费€36，FS收费€40，若是步行乘客，那么两者均收取€2.5。此外，Metromare（☎0923 873 813 Ⓦmetromaredellostretto.it）还会为步行乘客提供水翼艇服务，工作日约每小时1班，末班时间为19:30（周六、周日每天5班，末班时间为20:000），行程20分钟（€2.5）。

雷焦卡拉布里亚及其周边地区（Reggio Calabria）

雷焦卡拉布里亚是古希腊人在意大利大陆上的第一批定居点之一，如今它是卡拉布里亚区最大的城市，人口数量超过了 18 万——但多年来也一直是城市衰落及深受当地黑手党（即“**光荣会**”）影响的代名词。该地最引人注目的景点是**加里波第大道**（Corso Garibaldi）——堪称卡拉布里亚最热闹的步行街，以及可以欣赏到西西里海岸线美丽景色的海滨大道 Lungomare，偶尔还能看见埃特纳火山。在加里波第大道南端坐落着公元前 6 世纪的**城墙**和**罗马浴场**遗迹。雷焦的**大教堂**就位于大道上，1908 年地震后，当地政府斥巨资将它重新修复成一座雄伟大气的建筑。

国家博物馆（Museo Nazionale）

Piazza De Nava · ☎ 0965 812 255 · 🌐 www.archeocalabria.beniculturali.it

位于加里波第大道北端的**国家博物馆**是雷焦的主要景点。里面收藏着卡拉布里亚地区最重要的考古发现，展品历史均可追溯至古希腊时期，还提供从卡拉布里亚各古希腊主要遗址发掘的样本实例，包括发现于洛克里的珀尔塞福涅神殿中，由古希腊诗人学者卡里马克斯编著的《名家名著概要》（Pinakes）。博物馆中最知名的展品是**迪里亚切青铜雕像**（Bronzi di Riace）：这两尊青铜雕像是在 1972 年从里亚切村附近的伊奥尼亚海中打捞出来的。它们是希腊艺术鼎盛时期（公元前 5 世纪）的典型范例，由于很难找到同时期如此完好的修复品，因此其价值极其珍贵。

圣保罗小博物馆（Piccolo Museo di San Paolo）

Via rReggio Campi 4 · 除了周五，每天 9.30–13:00 · 免费 · ☎ 0965 892 426

除了国家博物馆外，雷焦的另一个必看景点是**圣保罗小博物馆**，陈列着各种各样令人印象深刻的有关宗教艺术的私人收藏，包括约 160 尊俄罗斯圣像和一尊由安托内罗·达·梅西那创作的圣米迦勒像。

抵达和离开　　雷焦卡拉布里亚

乘飞机　雷焦南部有一个小机场（☎ 0965 642 232 🌐 aeroportodellostretto.it），主要提供国内航班，有通往市中心的班车服务。

乘火车　如果你选择乘火车，可以在 Reggio Lido 下车，然后前往港口或博物馆。

目的地：科森扎（每天 6 列，2 小时 40 分钟）；那不勒斯（每天 8 列，3 小时 40 分



钟~6小时30分钟）；希拉（每小时1~3列，25~60分钟）。

乘巴士 巴士最终抵达位于距加里波第大道约1千米的雷焦中央车站。前往阿斯普罗蒙特的当地巴士公司是ATAM（☎0965 620 121 🌐atam-rc.it）。

目的地 Gambarie（周一至周六每天6班，周日2~3班；1小时35分钟）；圣斯特凡诺（周一至周六每天6班，周日3班；1小时15分钟）。

渡轮 Metromare（☎0923 873 813 🌐metromaredellostretto.it）会提供从雷焦港口出发至墨西拿的水翼艇（周一至周六每天15班，周日8班；35分钟；€3.5）。

周边交通

乘巴士 如果你想从城镇的一端到另一端，那么可能需要乘坐城市巴士（几乎所有巴士都会在博物馆和车站停靠）；车票为€1，可从报亭或香烟店购买。

旅游局 在火车站（周一至周五8:00~14:00，外加周一、周三17:30~20:00 ☎0965 894 518 🌐prolocoreggiocalabria.it）和机场（每天8:00~20:00 ☎0965 630 301）均设有旅游局办事处。

住宿

Delfina Via Crocefisso58 ☎334 161 3905 🌐bb-delfina.com 这家位于大教堂附近的民宿干净整洁，业主热情友好且会说英语，会为你提供大量的当地信息和建议。客房设施包括小阳台，有冰箱、空调和Wi-Fi，还有一台电脑可供客人使用。€65

Hotel Lido Via Tre Settembre6 ☎0965 25 001 🌐albergolido.com 这家位于博物馆和Lido车站附近的三星级酒店虽然平淡无奇，但价格实惠，客房干净整洁，提供一流的现代化设施。€90

餐饮

D&P Via Cairoli ☎0965 890 420 这家餐馆提供全城美味新鲜的海鲜，包括烤虾、鱿鱼以及刚捕捞的各种海味。此外，还有加有箭鱼、酸豆和橄榄的辛辣意大利面，其味道令人终生难忘，正餐€30~35，不包括酒水。周一至周六12:00~15:00、19:30~22:30，周日12:00~15:00

La Cantina del Macellaio Via arcovito26 ☎0965 23 932 这家外观传统的餐馆主要提供烤肉类菜肴，从牛排到involtini di vitello（有馅的小牛肉酱）、salsiccia e fagioli（当地香肠和白豆）。预计人均消费€30。周一至周六12:30~14:30、20:00~23:00

Spaccanapoli Via Fata Morgana3 ☎0965 312 276 这间舒适惬意的餐馆就位于加里波第大道，提供经济实惠的自助午餐和丰盛晚餐，意大利面和比萨为€4~9。12:00~15:00、19:30~24:00；8月午餐时间不营业

阿斯普罗蒙特山（Aspromonte）

大多数前往雷焦的游客没有游览伟大的**阿斯普罗蒙特山**就匆匆离开，这是亚平宁山脉于意大利版图靴子尖端的最后一座山。在这里你可以同时享受到海滩和滑道，从海岸线明亮茂盛的热带植被到海拔高达2000米的郁郁葱葱的山毛榉和松树林，令人叹为观止。虽然这里如今已成为国家公园，但丛林密布的山脉并没有显示出任何可能发展为旅游胜地的迹象。其主要原因是这里为卡拉布里亚黑手党**光荣会**的大本营，因此大多数意大利人认为只有疯了的人才会来此。除此之外，该地区几乎仍然保持着全天然状态，放眼望去尽是枝繁叶茂的树木，几乎没有其他风景。如果你是自驾车前往，那么一定要注意入口处是否有Strada Interotta（"道路中断"）的标记：除非你驾驶的是越野车，否则不要尝试穿越这片多岩石的土路。

圣托斯特凡诺（Santo Stefano）

第勒尼安一侧是进入阿斯普罗蒙特山区域的最简单途径，每天都会有几班巴士从雷焦的加尔波第广场出发前往Gambarie，然后从Gallico盘旋而上抵达风景如画的SS184公路，途经大片茂盛的葡萄林和柑橘林。该道路还会经过著名的**圣托斯特凡诺**村，该村庄因是掌管这片区域的最后一位伟大山匪**朱塞佩·穆索利诺**（1875~1956）的出生地和长眠地而出名。在众人心目中，他就像侠盗罗宾汉，拥有传奇的人生，只可惜后来他在监狱和疯人院中度过了人生最后的30年——这是对他在其有利可图的职业生涯中多次羞辱宪兵，使他们奔波于阿斯普罗蒙特山坡上的惩罚。就在村子上方的陵园中，你可以看到穆索利诺的坟墓，虽然已经翻新过，但直到最近才有人刻上他的名字以表达敬意。

科森扎及其周边地区（Cosenza）

科森扎是卡拉布里亚内陆地区的一座新兴城市，在其小巧美丽的历史中心四周环绕着平凡无奇的现代化建筑。公元 410 年，野蛮人**阿拉里克一世**打开了罗马的大门，震动了整个西方世界，传说他的遗体就被安息在 Busento 河的河底。他随军队南征时不幸感染疟疾身亡，最终和他的战利品一起被埋葬于此，后来由于河道偏离掩盖了这些痕迹，从而使科森扎在历史上占有一席之地并引发了无数寻找坟墓行踪却徒劳无功的活动。

在新城镇区域，你可以前往只限步行的主街马兹尼大道（Corso Mazzini）及比洛蒂广场（Piazz Bilotti）参观由达利、基里科及彼得·康萨格拉等人创作的六尊露天雕塑，这是**比洛蒂露天博物馆**（Museo all'Aperto Bilotti，或称 MAB）遗赠的部分文物。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天 8:30~12:00、16:00~19:00・免费

科森扎的主要景点是庄严肃穆的**大教堂**，位于城镇历史中心的 Telesio 主道。在 1222 年费雷里克二世访问这座城市时，这座大教堂被视为神圣之地，里面坐落着阿拉贡的伊莎贝拉的奢华陵墓，1271 年，在突尼斯十字军运动夭折后，伊莎贝拉随丈夫菲利浦三世（其雕像就跪在她旁边）一起回国，却不幸于科森扎逝世。除此之外，教堂内还收藏着 13 世纪拜占庭圣像 Madonna del Pilerio 的复制品，该圣像曾在瘟疫肆虐时期被传遍意大利全国各地。

抵达和离开

科森扎

乘火车 如果你选择乘坐火车前往此地，那么必须在火车站乘坐巴士（每 20 分钟 1 班）前往城镇——可在车站内的酒吧购买车票。若想继续向前游玩，可在保拉换乘班次更频繁的巴士服务前往沿海城镇。

目的地 迪亚曼特（每天 8 列，1 小时）；那不勒斯（每天 3 列,3 小时 40 分钟）；保拉（每天 25 列，25 分钟）；雷焦卡拉布里亚（每天 4 列，2 小时 45 分钟）。

乘巴士 巴士站位于 Fera 广场下方。沿着马兹尼大道步行 20 分钟即可抵达酒店和古城区。Ferrovie calabro Lucane（Ⓦ Ferrovie dellacalabria.it）和 Scura（Ⓣ 0983 565 635 Ⓦ iasautolinee.com）会提供前往 Camigliatello 及 Lorica 的巴士服务，此外，FCL 会提供往返于科森扎和卢奇（Luzzi）间的巴士，Consorzio Autolinee（Ⓣ 0984 837 133 Ⓦ iasautolinee.com）还会提供前往伦德的车次。

目的地 卡迈格拉特罗（周一至周六每小时 1~2 班，45 分钟）；洛丽卡（周一至周六每天 2 班，75 分钟）；卢奇（周一至周六每天 10 班，30 分钟）；伦德（周一至周六每天 11 班，30 分钟）。

住宿

Ostello Re Alarico Vico Serra10 Ⓣ 328 114 9430 Ⓦ ostellorealarico.com 这家旅馆就位于 Crati 河上方的 18 世纪宫殿中，摆有古董家具，提供双人房或宿舍，可使用厨房和互联网。夏季还可在花园烧烤。宿舍 €18，双人房 €50

Via dell'Astrologo Via R. Benincasa 16 Ⓣ 338 920 5394 Ⓦ viadellastrologo.com 这家精致的民宿坐落于老城镇中心一座典雅的宫殿内，提供两间宽敞的独立卫浴房，有 Wi-Fi。€80

山顶之路

对于前往该地区最高山峰的艰难旅行而言，卡迈格拉特罗镇（Camigliatello）是最佳出发点。沿着山顶之路（Strada delle Vette）行进后，再步行 13 千米穿过松树和山毛榉树森林，即可抵达通往以下三座山峰的岔道：Monte Scuro、Monte Curcio 及最高峰 Monte Botte Donato（海拔 1928 米）。12 月 ~ 次年 5 月，道路经常为雪所阻，但沿着此道继续下行即可抵达 Arvo 湖和度假胜地 Lorica，然后再往前是 Botte Donato，与沿着山顶之路直接前往该地相比，这样走的路程较短。或者你也可以节省力气，直接从郊外的 Località Cavaliere 乘坐缆车前往。

餐饮

Calabria Bella Piazza del Duomo ☎0984 793 531 这家位于老城区大教堂旁的餐馆提供传统的当地菜肴，夏季还有户外餐桌。丰盛的开胃菜只需€ 8；主菜约€ 12，还有比萨供应。每天 12:00~15:00、17:00~24:00

Gran Caffè Renzelli Corso Umberto ☎0984 26 814 老城区有许多咖啡馆和酒吧，但最好的开胃酒还是要数这家位于大教堂上面的古老风格咖啡馆，提供大理石台面的桌子及当地糕点。7:00~21:00；7 月和 8 月的周六晚餐时间、周日全天不营业

科森扎周边地区

科森扎周边最让人感兴趣的可能是到**锡拉高地**（Sila highlands）旅行（见下文），但坐落于周边山脉附近的村庄也绝不可错过。夏季期间，大街小巷热闹非凡，直至深夜才渐渐归于宁静，且山谷夜景非常壮观，星光漫天，熠熠生辉。此外，各村庄都会在夏季举办**节日**庆典，每个市镇争争斗艳，希望在景象和费用方面超越其他人。

山顶村庄**伦德**（Rende），被评为该区域最整洁的村庄：景色迷人，且有一个非常有趣的小**博物馆**（周一、周三、周五 9:00~13:00，周二、周四 9:00~13:00、15:00~18:00；免费），坐落于 Bártolo 路的 Zagarese 宫，主要展示当地的民间艺术、服饰、美食、音乐、阿尔巴尼亚民族和移民历史。

在科森扎东北部的小城**卢奇**（Luzzi）坐落着 **Sambucina 修道院**（Abbazia di Sambucina）。这座西多会修道院始建于 12 世纪，长期以来一直是整个南部地区西多会修士的中心，如今保留有一个略尖的美丽入口（重建于 15 世纪）和原始内殿。

餐饮

伦德

Hostaria de Mendoza Piazza degli Eroi 3 ☎0984 444 022 这家朴实无华的餐馆提供一系列正宗的卡拉布雷塞肉类菜肴，其中一些加有新鲜松露。头菜€ 8~10，主菜€ 15~20。13:00~14:30、20:00~22:30；周二、7 月的周日以及整个 8 月不营业

锡拉（Sila）

锡拉高地覆盖了卡拉布里亚半岛的大部分区域，位于科森扎东部地段，相对于山脉，这里的高原更为广阔，但其西侧山峰的海拔达到了近 2000 米。锡拉高地受锡拉国家公园（Ⓦ.parcosila.it）保护，主要被分为三大部分：锡拉格雷卡（Sòla Greca）、锡拉格兰德和锡拉皮卡拉（Sila Piccola），其中锡拉格兰德是最吸引游客的部分。

锡拉曾经是一片巨大的森林，但自古时候起便被开发利用，为舰队、堡垒，甚至罗马教堂的建设提供燃料和材料，最终，森林的大量被砍伐引发了疟疾，几百年来使卡拉布里亚遭受了毁灭性的打击。如今，树木的砍伐已被严格控制，而可以存活数百年的**古松**，又被称为**锡拉的巨人**（Giganti della Sila）是该地区的主要景观之一。此外，这里也为户外爱好者提供了大量活动：夏季有避暑设施，而冬季则有下坡滑道及越野滑雪。

锡拉格兰德（Sila Grande）

锡拉格兰德是锡拉地区树木最茂盛、海拔最高、面积最广的区域，不仅拥有卡拉布里亚的主要**滑雪场**，还是该地区三座主要**湖泊**的所在地——皆是人工建造（用于水力发电），深受周末钓鱼爱好者的喜爱。如果你想在这里待一段时间，可以选择位于河畔绝佳位置的露营地，因为酒店主要位于城镇和山村，且大多数在淡季期间都不营业。

卡迈格拉特罗（Camigliatello）

卡迈格拉特罗城镇是最著名的度假胜地之一，活动项目较多，且与科森扎之间有良好的巴士系统相连，但缺乏内在魅力。该城镇以 Roma 大街为中心，拥有自己的三条滑雪道，还有一条位于 Contrada Moccone（卡迈格拉特罗以西 3 千米的一座附属城镇）且有大量酒店、

餐馆和纪念品店坐落于此。如果你爱好**滑雪**，可以花费€ 15 购买滑道全日票，此外，这里的滑雪俱乐部还会提供设备租赁（€ 20/ 天起）及滑雪教授服务（小组教学，每人每小时€ 20）。锡拉的地形也非常适合骑马，但大多数马厩只在夏季开放。

旅游信息

卡迈格拉特罗

旅游局 位于罗马大街起始端的 Pro Loco，由志愿者运营，工作时间不定（大致为 10:00~12:30、16:00~20:00，冬季工作时间会缩短 ☎0984 578 159）；主要提供该区域的地图以及公园里步行线路的相关建议。

住宿

Lo Sciatore Via Roma126 ☎0984 578 105 Ⓦlosciatore 这家位于市中心的酒店提供干净舒适的客房以及精美的比萨店 / 餐馆。€75

San Lorenzo Si Alberga Campo San Lorenzo 14 ☎0984 570 809 Ⓦsanlorenzosialberga.it 这家时尚的现代酒店位于卡迈格拉特罗东北方 4 千米左右，通往 Lago Cecita 的 SS177 公路上，拥有最美的风景。房间宽敞典雅，还有顶尖的餐馆（见下文）。€110

15

餐饮

Da Fulvio Contrada Moccone ☎0984 578 790 这家经济实惠的餐馆以简单便宜的当地美食而闻名，主要使用野蘑菇和野猪肉进行烹饪。正餐约€ 15。12:15~14:30；周一不营业，8 月除外

★ **La Tavernetta** Campo San Lorenzo 14 ☎0984-579 026 Ⓦatavernetta.info 这家附属于 San Lorenzo 酒店的精美现代风格餐馆值得你绕道寻找，因为其使用当地原料重新诠释了该区域的特色美食，从而深受游客喜爱。除酒水外，预计每人消费约€ 40——需提前预订。12:30~15:30、20:00~23:00；周一不营业，8 月除外，3 月、11 月会停业两周

卡拉布里亚的伊奥尼亚海岸（Calabria's Ionian coast）

卡拉布里亚的伊奥尼亚海岸主要是一片平坦的多沙地带，虽然比较单调，但与该半岛的第勒尼安海岸相比，旅游发展较少，因此海水也更加清澈。在与巴西利卡塔大区的边界地带，山区斜坡逐渐变为广阔无垠的**西巴里平原**（Piana di Sibari），这是卡拉布里亚范围最广的沿海平原，其北面以波利诺为界，西面以锡拉格雷卡为界，南面则以锡拉格兰德为界。河流经过这些山脉，几百年来始终保持这片区域水分充足、土壤肥沃，同时也将其变为了一片污浊发臭的疟疾沼泽，虽然土地复垦改善了该地区的土地肥沃力，但如果没有参观**锡巴里斯**的博物馆和发掘场地，那么在穿越这片区域时，你不会发现任何曾在该海岸上繁荣一时的文明遗迹。此地东南面坐落着古老的拜占庭中心**罗萨诺**和另一座古希腊城市**克罗托内**，是这片海岸线上最有趣的景点。

卡拉布里亚伊奥尼亚海岸的南部区域没有其他地区发达，景点也较少，只有一系列平凡无奇的海滨城镇和村庄。但如果你喜欢**海滩**，那么这里有很多——或荒凉、杳无人烟，或绚烂夺目、如诗如画，如**索维拉托**。**洛克里**拥有该地区最好的希腊遗址，且如果在进入内陆不久后俯瞰海岸，你还可以看到崎岖的中世纪要塞**斯奎拉切**和**杰拉切**。

奢侈的生活方式

繁荣是锡巴里斯名扬四海的唯一因素。该城市的居民——据说人口曾达 10 万——非常热爱奢华，而他们的过激行为是如此传奇，因此才有了现代词汇 sybaritic，意指奢侈逸乐。该城的法律和制度旨在确保其公民获得最大支持和财富，包括严禁各种嘈杂的贸易商进入城市，如金属制造工，并在每条大街小巷都种植树苗以提供绿荫。这里的厨师具有很高价值，通常只在市场进行数额较大的买卖且被批准享有食谱的专利权，而锡巴里斯人的发明包括面食和马桶。对于克罗托内人而言，这一切就像是神的恩赐，令人眼馋，于是，在麦洛将军的带领下于公元前 510 年摧毁了这座城市，并将河道水域分流以淹没这处遗址。

周边交通 **卡拉布里亚的爱奥尼亚海岸**

SS106公路横跨整个伊奥尼亚海岸线，途经每一座沿海城市，因此速度总是非常缓慢。沿着该海岸往返于塔兰托和雷焦卡拉布里亚的列车约1~2小时1列，且有频繁穿梭于车站和内陆城镇之间的当地巴士。此外，各独立的巴士公司也会提供频繁往返于城镇之间的班次。

锡巴里斯（Sybaris）

周二至周日 9:00~太阳落山前一个小时・免费

古代的**锡巴里斯**遗址长期以来一直是考古界的未解之谜之一，吸引了一代又一代学者，直至20世纪60年代末，使用航空摄影和X射线才确认这个先前被认定为古罗马Thurium的遗址也属于锡巴里斯。实际上这里曾出土过三种形式的建筑，一种是古希腊建筑，另外两种则是古罗马建筑，彼此相叠，组合在一起，使该地成了世界上最大的考古遗址之一，占地面积达1000公顷（相当于庞贝遗址的50倍），但目前只挖掘了10公顷。

发掘场地位于设有路标的SS106公路右侧，其中大多数属于古罗马时期，但一些早期的遗址也可能会出现——河床中的淤泥和沙子尚未得到适当的探索，事实上，过去20年的大部分时间里，由于资金短缺，发掘工作早已停止。至少古罗马城市的遗址已清晰地呈现在世人眼前，并得到了维护，包括浴盆、镶木细工的贵族之家以及主街东西大街（decumanus）——堪称现存最宽的街道。

15

从这里到其他当地遗址之间还有许多景点，如在Crati河岸发掘场地之前约2千米的**Sibaritide博物馆**（周二至周日 9:00~19:30，冬季至18:30；€2 ☎0981 79 392）的5间大展室里收藏着各种硬币、雕像、土罐和马赛克镶嵌地板。

罗萨诺（Rossano）

从锡尔巴斯沿着海岸线向下30千米，即可抵达南部地区最重要的拜占庭中心——**罗萨诺**。8~11世纪，该地是文学、神学和艺术文艺复兴的真正焦点所在，这段时期产生了这个城市最伟大的珍宝。如今，其沿海支脉**罗萨诺斯卡罗**（Rossano Scalo，火车站所在地）无论在大小还是在热闹程度方面都远远超过了内陆主体，而大多数常去海边的度假者也从不会沿着蜿蜒崎岖的盘山公路向上步行7千米抵达这个山顶城镇——但这有助于保护这个古老中心不被过度开发。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・8:00~12:00、17:00~20:00・免费

罗萨诺的**大教堂**是安茹王朝的建筑物，用珐琅陶瓷平铺而成，1836年地震后，经过了大规模重建，但教堂中殿仍装饰着9世纪珍贵的**拜占庭壁画**，且四周围绕着精致的大理石。其希腊名为Madonna Achiropita，意思是“非人类之手而画”，指的是其神圣的原创作者。

主教博物馆（Museo Diocesano）

Via Arcives covado・7月至9月中旬每天9:30~13:00、16:30~20:00，9月中旬至次年6月周二至周六9:30~12:30、15:00~18:00，周日10:00~12:00、16:00~18:00・€3・☎0983 525 263

主教博物馆位于大教堂后面，收藏着著名的紫色法典codex purpureus Rossanensis，又称Purple Codex，这份独特的6世纪手稿由红紫色羊皮纸制成，上面记录着基督的生平。手稿是由躲避穆斯林入侵的修士从巴勒斯坦带来的，博物馆中只打开了其中一页，但游客可以通过副本翻阅，里面记载了《最后的晚餐》的最初描述：基督和他的门徒们是斜倚在围绕桌子的垫子上，而不是坐在上面，且所有人吃的都是相同的菜肴。

圣马可教堂（San Marco）

Corso Garbaldi・每天9:00~太阳落山前1小时・免费

与宏伟的大教堂相比，这座位于小镇边缘峡谷上的**圣马可教堂**仍保留了原始的灵性。棕榈树后面的5座圆屋顶建筑的历史可追溯至10或11世纪，而其冷白色的内部色彩充满了中东气息。

旅游信息

罗萨诺

旅游局 位于老城区 Matteotti 广场的 Pro Loco（每天：6 月至 9 月 10:00~13:00、17:00~20:00，10 月至次年 5 月 10:00~12:00、16:00~18:00 ☎ 349 252 1291 🌐 prolocorossano.it）。

住宿

★ Casa Mazzei Via T. Mandatoriccio31 ☎ 347 31 581 0142 🌐 bbcasamazzei.it 这家民宿距老城区的大教堂和圣马可教堂均很近，位于一座年代久远的宫殿中，里面到处都装饰着精挑细选的家具及先祖画像。不可使用信用卡。€60

La Terrazza Via Salita Ospedale11 ☎ 338 774 6255 🌐 laterrazzabeb.com 这家民宿坐落于老城镇一段阶梯的顶部，提供 2 间带有大浴室的房间，有空调和免费 Wi-Fi。而从其同名的露台上可以看到美丽的景色。€75

Oriental Park Lungomare Sant'Angelo ☎ 0983 290 266 🌐 orientalpark.altervista. org 这个阴凉的露营地位于罗萨诺斯卡罗以北 3 千米的海边，不仅拥有良好的设施，还提供小木屋和平房出租服务（€ 30）。复活节 ~10 月开放。露营 €30

15

餐饮

La Bizantina Corso Garibaldi 246 ☎ 0983 525 340 这家朴实的中世纪风格餐馆就位于圣马可教堂旁，设有户外餐桌。提供丰盛美味的开胃菜，可尝试下 peperoni e patate（烤红椒和土豆）和比萨。正餐约€ 25。20:00~24:00；周一不营业，7 月、8 月除外

★ La Villa Via San Bartolomeo ☎ 0983 522 214 就位于老城镇的 SS. Anargiri 广场附近，夏季可以在这里的全景露台上享受户外用餐。餐馆提供典型的卡拉布里亚食物，如新鲜面食和各种当地香肠、蘑菇和西红柿（主菜€ 7~12），但大多数人来此主要选择面食（€ 3~6）。不可使用信用卡。20:00~24:00；周二不营业，7 月、8 月除外

克罗托内（Crotone）

罗萨诺南部有一片空旷的海滩，其内陆坐落着西罗（Ciro）葡萄园，是卡拉布里亚最著名的**葡萄酒**的发源地。穿过内托河（Neto River）进入土壤肥沃的**马尔凯萨托**（Marchesato）地区，即可前往受烟雾弥漫的工业区影响的**克罗托内**（古希腊城邦 Kroton）地区——这虽不是进入该城市的最佳途径，但却是卡拉布里亚的罕见之景，时刻提醒着人们曾经希望该地区工业化的失败结果。尽管如此，如今的克罗托内仍然保留了舒适宜人且未受污染的古城中心，是通往南部**海滩**及**卡波科隆纳**希腊遗址的最佳基地。

简史

虽然 Kroton 古城现已完全消失，但在那个时代它曾是最重要的大希腊（Magna Graecia）殖民地之一，与其强大的邻邦锡巴里斯相比虽稍显逊色，却拥有一个震惊整个古典世界的医学院，此外，该城市的知名度也离不开那些神勇的运动员，通常这些运动员会包揽奥运会的所有奖牌回到希腊。公元前 530 年，数学家、古希腊哲学家毕达哥拉斯在 Kroton 定居，从而使其成为卡拉布里亚最重要的希腊城市。然而，内部斗争使该城邦日益失衡，最终被罗马人摧毁。13 世纪时期，自 Kroton 成为马尔凯萨托地区（由强大的卡坦扎罗的鲁福家族掌管的大片封建领土）的主要城镇后，百废待兴。但疟疾的暴发阻碍了该城的繁荣发展，也激怒了作家乔治·吉辛——在他 1897 年访问该城镇时，不幸染上了疟疾——从而谴责克罗托内是一个“肮脏的小镇”。

国家考古博物馆（Museo Archeologico Nazionale）

Via Risorgimento・周二至周日 9:00~20:00・€ 2・☎ 0962 23 082

该城的**国家考古博物馆**里收藏着从伊奥尼亚海岸大希腊城邦地区发现的重要文物。其中最值得一提的是所谓的**赫拉宝藏**（Treasure of Hera Lacinia），这是一组精心修复的青铜雕像，包括一个狮身人面像、一个蛇发女怪、一匹马、海上女妖莎琳以及一艘非常罕见的撒丁岛塔状船，其年代可追溯到公元前 7~ 公元前 5 世纪。最耀眼的藏品是一顶黄金王冠，上面精心雕刻着由桃金娘树叶和树枝构成的花环。

旅游信息

旅游局 位于港口附近的 Via Molo Sanità（每天 10:00~12:30、17:30~20:00；周日不工作，9 月至次年 5 月除外 ☎329 815 4963）。

住宿

Concordia Via Messinetti12 ☎0962 23 910 这家酒店位于老城区 Vittoria 广场拐角处，入口比较昏暗，但房间干净且功能齐全。€90

Mediterraneo Viale gallucci 49 ☎392 266 8766 🌐bbcrotone.it 这家现代化公寓酒店靠近市中心南部的海滩，提供早餐和阁楼式客房，且配有浴室和阳台。此外，酒店还提供免费 Wi-Fi 及火车站免费接车服务。不可使用信用卡。€70

餐饮

★ **Da Ercole** Viale Gramsci122 ☎0962 901 425 🌐ristorantedaercole.eu 这家精致的海滨餐馆的老板还在世界各地开设烹饪班，这里是可以品尝到如 linguine a pitagora（加有一种海葵 prine 的意式扁面）或加有野生朝鲜蓟的 ricciola（ricciola con carciofi selvatici）等菜肴的少数几个地方之一。食物称量计算，约€ 50。12:30~14:30、20:00~23:30；周日不营业，7 月、8 月除外

Vinny's Via di Bártolo22 ☎0962 902 243 这家餐馆位于 Da Ercole 后面，主要提供季节性菜肴——因此夏季主要提供海鲜，冬季则以肉食为主，且还有一些美味的意大利调味饭。套餐价格为€ 25 和€ 35。周二至周日 12:30~14:30、20:00~23:00；7 月、8 月周日不营业

15

圣塞韦里纳（Santa Severina）

圣塞韦里纳位于克罗托内内陆地区约 35 千米处的小锡拉山（Sila Piccola）东部边缘地带，沿着通往菲奥雷（Fiore）地区的圣乔凡尼教堂（San Giovanni）的公路即可抵达。它是建在山顶上的一个拜占庭防御型城镇，位置卓越，风景优美，但其真正引人注目的景点是诺曼城堡。

城堡（castle）

Piazza Campo・4 月至 9 月中旬每天 9:30~12:30、15:30~19:00，夏季延长至 19:30；9 月中旬至次年 3 月周二至周日 9:30~12:30、15:00~18:00・€ 4・☎0962 51 069

这座重新修缮过的城堡由罗伯特・吉斯卡德重建于一处拜占庭堡垒的废墟之上，并经过斯瓦比亚人和安茹人的改建，里面坐落着一个顶级**博物馆**，包括从地基到二楼房间的所有部分，不仅有武器、服装等藏品，还会举办临时展览。

大教堂和洗礼堂（Duomo & Baptistry）

Piazza Campo・8:00~12:00、17:00~20:00・免费

从城堡出发，穿过广场即可抵达宽敞的**大教堂**。其附近坐落着 8 世纪的拜占庭**洗礼堂**，里面保存着圣徒壁画、大写希腊铭文及其原始洗礼盘的痕迹。如果你到达时洗礼堂已关闭，可以去大教堂申请进入参观。

主教博物馆（Museo Diocesano）

Piazza Campo・4 月至 9 月中旬每天 9:30~12:30、15:30~19:00，夏季延长至 19:30；9 月中旬至次年 3 月周二至周日 9:30~12:30、15:00~18:00・€ 2.5・☎339 405 1632

位于大教堂旁边的**主教博物馆**非常值得参观，里面收藏着在十字架上痛苦受难的 15 世纪耶稣雕像、《圣经》的早期刻本以及该博物馆最珍贵的展品——Spilla Angioina，这是一枚约制造于 1300 年的胸针，上面镶嵌着黄金、珍珠和红宝石。

住宿和餐饮

圣塞韦里纳

★ **Agriturismo Il Querceto** Cerzeto ☎0962 51 467 或 ☎328 262 0680 🌐agriturismoilquerceto.kr.it 这个占地 50 公顷的有机农场位于城外 4 千米处（沿着设有路标，通往圣塞韦里纳的道路即可抵达），种植了橄榄和柑橘类水果，且设有舒适的客房。客人可以使用游泳池，并提供山地自行车出租服务。你可以选择早餐 + 住宿或半膳宿服务（€ 41/ 人）。不接受信用卡。€50

Locanda del Re Via Orsi6 ☎0962 51 662 这家餐馆位于城堡下方的阶梯之上，主要提供该地区中世纪时期的传统食物，因此游客可以在固定价格菜单（€10~25）上找到手工制作的意大利面，大量的野生蘑菇、野猪肉、凝乳以及羊奶。此外，餐馆也提供比萨。每天 12:00~14:45、19:00~22:30

卡波科隆纳及其周边（Capo Colonna）

在卡拉布里亚最东端、克罗托内以南 11 千米处的**卡波科隆纳**地区内坐落着著名的多利安式圆柱，这是曾经为卡拉布里亚地区所有希腊人尊崇的雄伟教堂留下的唯一遗迹。这座教堂主要用于供奉宙斯之妻赫拉，原本拥有 48 根这样的多利安圆柱（Doric），在大希腊多次入侵及希腊文化开始衰败之前，这里堪称巨大的宝库。

此地以南不远处拥有一些精美的**浴场**。**伊索拉迪卡波里祖托**（Isola Capo Rizzuto）是一片狭长的土地，并不是岛屿，你可以选择在多沙或多岩石的水湾里游泳。在冬季，这个度假地死气沉沉，但在夏季高峰期，这里可以说是人山人海，且很难找到住宿场所。

里卡斯特拉（Le Castella）

每到夏季，位于卡波里祖托西部的**里卡斯特拉**会变得非常热闹，但这丝毫不损害坐落于主城镇附近岛屿上的阿拉贡**城堡**（6 月至 9 月每天 9:00~24:00，10 月至次年 5 月周二至周日 9:00~18:00；€3 ☎0962 795 160）的美丽景致。城堡内并没有太多值得看的东西，但你可以绕着城堡在外面参观，也可以在岩石附近游泳，不过最吸引游客的还是位于其南面的海滩。

拉罗切莱塔和 Scolacium 遗址（La Roccelletta & ruins of Scolacium）

罗切拉圣母教堂（Santa Maria della Roccella）遗址，又称**拉罗切莱塔**，矗立于卡坦扎罗利多（Catanzaro Lido）以南 SS106 公路支线（通往圣弗洛罗和波吉亚的道路，沿途设有路标）下方 100 米的橄榄树林之中。其部分修葺过的红砖外墙是曾经的卡拉布里亚第二大教堂（仅次于杰拉切）的遗迹。年代已无从考察，但它最初可能是由诺曼时期的圣巴西勒修士所建。对于不知情的游客来说，它仍然具有深刻的影响力。夏季期间，还会在该遗址举行当代艺术露天展览及音乐会。

教堂毗邻一个大型**考古区**（每天 8:00~ 日落之前 1 小时；免费），其内拥有罗马小镇 Scolacium 的遗迹，在希腊城镇 Scolacium 的基础上建造而成。其中保存最完好的是一座**剧院**，曾容纳约 3500 名观众，据推测，该遗址在公元 350 年后曾遭遇火灾，之后才被遗弃。而此地的**博物馆**（周二至周日：6 月至 9 月 15:30~19:00，10 月至次年 5 月 9:00~13:30；免费 ☎0961 391 356）里陈列着从该遗址发现的文物。

斯奎拉切（Squillace）

在拉罗切莱塔以南 5 千米左右的利多斯奎拉切（Lido di Squillace），沿着 SS106 公路右转，即可抵达位于山上 8 千米处的**斯奎拉切**老城镇。虽说这里如今只是个与世隔绝的山区村庄，曾经却是一个非常重要的城镇中心，主要因学者**卡西奥多罗斯**（480~570）而闻名，他曾利用自己身为东哥德族人西奥多里克秘书的身份，在黑暗时代席卷欧洲并大量焚烧基督徒书籍期间，保护了众多意大利古典遗产。退休之后，他在附近一座修道院里度过了最后 30 年的隐居生活。自那以后，有关他的一切痕迹在很长时间内都消失得无影无踪，因此卡西奥多罗斯曾撰写过的历史记录及文件收藏对于历史学家而言都是无价之宝。

在斯奎拉切的高岩之上，可以观赏到斯奎拉切海湾（Golfo di Squillace）以及远处卡坦扎罗前方锡拉皮卡拉山脉（Sila Píccola）的美丽景色，这里的最佳景点是**城堡**（5 月至 9 月每天 10:00~12:30、17:00~20:30，10 月至次年 4 月需提前打电话确认；€2 ☎327 658 2692），有望成为卡拉布里亚最浪漫的遗址收藏点之一。

Locri Epizefiri

遗址：周二至周日9:00~日落前1小时，8月、9月周一开放・博物馆：10:00~13:00、15:30~19:30，8月、9月周一开放・博物馆和遗址通票€4・☎0964 390 023

沿着SS106公路继续向南走，即可抵达这个海岸最著名的古典遗址Locri Epizefiri，位于度假城镇洛克里（Locri）外约5千米处。洛克里建于公元前7世纪，主要负责整个希腊世界的第一部成文法典。6世纪下半叶是洛克里的鼎盛时期，据说在卡斯特和波吕克斯的协助下，1万洛克里人打败了居住于其北面25千米萨格拉河两岸的13万克罗托内人。这座城镇的城墙上至今还残留着当时战争的痕迹，其周长约8千米，而其中的挖掘场地如今也穿插着大片农场和果园。若想参观较偏远的特色地区，你可能需要一辆汽车，但最有趣的参观方式是悠闲舒适的徒步旅行，沿途景点包括一座公元前5世纪的爱奥尼亚式**修道院**、一片罗马**墓地**以及一个保存完好的希腊—罗马式**剧院**。我们强烈建议你前往**博物馆**咨询该遗址的相关信息，同时也可以参观一下里面最新的文物发现，包括各种精美的《**名家名著概要**》或还愿陶瓷——但大多数珍贵文物主要收藏在雷焦的国家博物馆。

15

杰拉切（Gerace）

自公元7世纪撒拉逊人侵占洛克里地区之后，幸存者们逃到了内陆地区，从而发现了**杰拉切**的存在，这里地势险要，后被诺曼人占领并加强了防御。现代城镇洛克里上方10千米处有一条蜿蜒陡峭的道路，在其尽头处可发现一座**城堡**废墟，就耸立于城镇一端的陡峭悬崖上；城堡通常可以参观，但由于这里的道路和城墙都处于非常危险的状态，因此已经被正式严禁入内。

大教堂（Duomo）

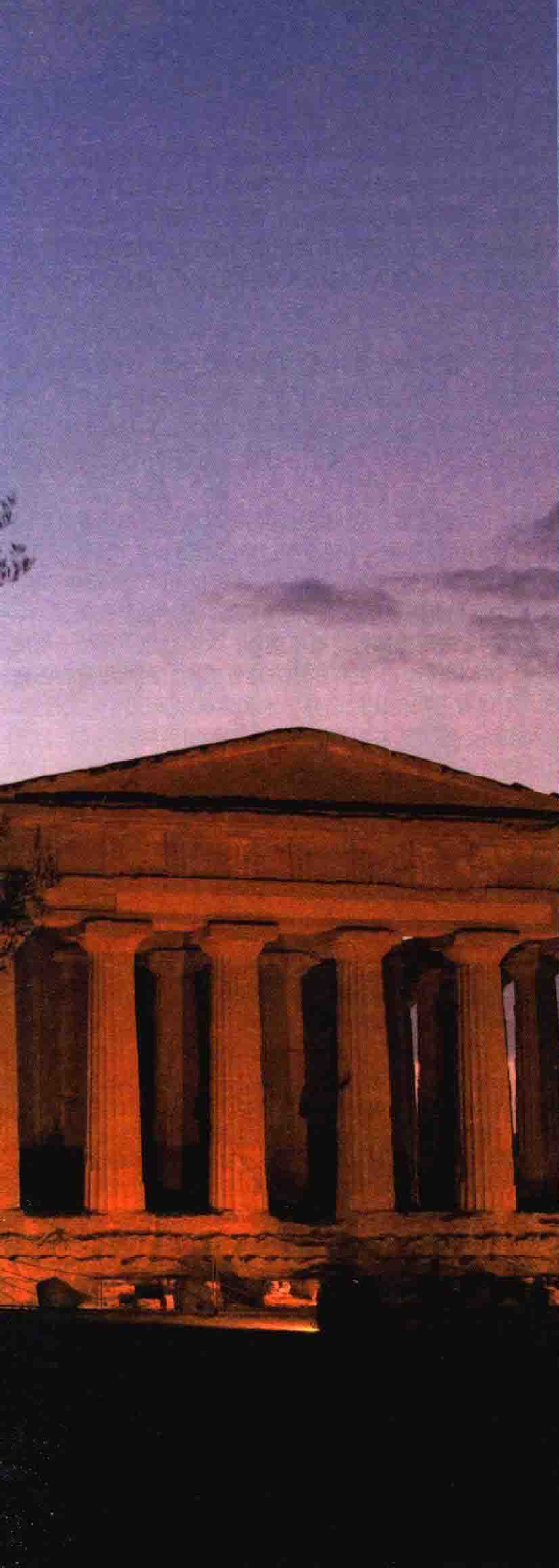
每天9:30~13:00、15:00~18:30・€2・☎0964 356 323

杰拉切的**大教堂**最初由罗伯特・吉斯卡德建立于1045年，1222年费德里克二世对其进行了扩建，至今仍是卡拉布里亚最大的教堂。其内部装饰简单朴实且保存完好，共拥有20根各不相同的花岗岩和大理石圆柱：其中一根位于右侧且最靠近圣坛的铜绿圆柱的色彩会根据天气状况而改变。

住宿和餐饮

Casa di Gianna Via Paolo Frascà4 ☎0964 355 024 ⓦacasadigianna.it 这家位于小巷中的优雅酒店只提供10间客房，有一个精美的露台餐厅，提供价值€15的套餐。12:30~14:30、19:30~23:00 €130





西西里区



神殿谷，阿格里真托

西西里区 Sicily

大部分西西里居民都认为他们自己及他们的岛屿是一个独立实体。西西里岛隶属于意大利本土，因其独特的风格而闻名，无论是文化还是社会习俗，仿佛都让人感觉置身于欧洲之外。西西里岛是地中海地区最大的岛屿，具有重要的战略地位，其历史和现状并非起源于它如今的祖国，而是源于其昔日的外国统治者——从公元前8世纪最早在东海岸殖民的希腊人，到腓尼基人、迦太基人、罗马人、阿拉伯人、诺曼人、法国人和西班牙人，最后到1860年被加里波第放逐的波旁家族。

如今，西西里岛仍保留着那个时代的大量文物，有神殿、剧院和教会等，分散在全岛各处。但也有其他一些昭示着西西里岛独特过去的直接印迹。例如，无论是城镇还是乡村，仍然广泛使用着因地而异的西西里方言；当地食品也不同于意大利其他地方，口味更辣且更偏向鱼类和蔬菜；甚至连当地的植物也有自己的特色——橘子、柠檬（由阿拉伯人引进）、刺梨、棕榈树等无处不在。

到此地游玩仍能产生一种实际意义上的**到达**感。从大陆往南的标准路径是从圣乔凡尼镇或雷焦卡拉布里亚横跨墨西拿海峡：这种方法需搭乘火车轮渡穿过斯库拉和卡律布狄斯之间的水域，该区域布满了岩石和旋涡，双重威胁着海员们的生命安全。或者也可以选择乘坐飞机，这里有多条途径可以前往巴勒莫、特拉帕尼和卡塔尼亚等地的沿海机场，沿途景色优美。

登陆以后，你可以根据自己的时间决定**去哪里旅行**。毫不例外，大多数景点都位于沿海地带：岛屿的内陆是山区，人烟稀少，道路难行，不过有些地方格外美丽。西西里首府**巴勒莫**是一个脏乱、繁华、喧闹的城市，不仅有无与伦比的诺曼艺术和建筑以及巴洛克式教堂，还拥有多个充满中世纪风格的巷道和市场。位于其东面的**切法卢**是西西里岛最美丽的度假胜地，非常适合家庭传统旅游，可以尽情享受大海、阳光和沙滩，从建有城堡的悬崖峭壁上向下俯视可以观赏到雄伟的金色沙滩，以及一个散发着浓郁中世纪气息的城镇中心。再往东行

当地美食

西西里岛的食物深受其各时期侵略者的影响，其中包括希腊、阿拉伯、诺曼和西班牙，甚至是英国，每个都留下了各自美食的烙印。比如橘子沙拉、酸甜茄子糊、蒸粗麦粉等菜肴能使人联想起北非特色，而西西里岛最具特色的面食 spaghetti con le sarde（里面放了沙丁鱼、松子、野茴香和葡萄干）则被认为可以追溯到827年阿拉伯军队首次从马扎拉登陆、侵占西西里岛时期。据说，该军队的厨师在奉命四处寻找食物之时，发现港口有沙丁鱼，野外有野茴香，葡萄园里有葡萄干，由此发明了这种面食。此外，宗教节日也往往跟食物有关：如3月19日的圣朱塞佩节，其圣坛由面包制造而成，在复活节，你会发现 pasticcerie（糕点店）里摆满了用杏仁糖制作而成的祭祀羔羊，此外，在教堂的祭坛前还会摆放“阿多尼斯花园”（是一个装着小扁豆、鹰嘴豆和其他豆类的托盘）以象征基督的重生。最后，还有一种食物起源于生育仪式，其历史甚至可以追溯至希腊人到来之前。

西西里岛是著名的**甜点**之乡，比如香浓的卡萨塔（Cassata），一种里面夹着甜乳清奶油，外层还覆盖着开心果杏仁的松糕，以及坎诺利（cannoli），奶油甜馅煎饼卷。在巴勒莫等城市里**街头食品**无处不在，其历史可以追溯至18世纪，当时的木头限量供应，很少有人能在家里做饭：炸汤圆、马铃薯肉饼和鹰嘴豆粉制成的油煎饼等都可以和尺寸极小的比萨一争高下。当然，西西里岛还提供丰盛的**鱼类**菜肴，如凤尾鱼、沙丁鱼、金枪鱼和箭鱼等——事实上，罐头金枪鱼的技术就是在西西里岛上发明出来的。这里的**奶酪**使用羊奶制成，品种包括 pecorino、provolone、caciocavallo，以及用羊奶制作的乳清干酪，用于各种甜点的制作。

在西西里岛，传统的**葡萄酒酿造**主要跟甜葡萄酒有关，如玛尔维萨（Malvasia）和较烈的马沙拉 (Marsala) 等——19世纪时期，许多幸运儿都可以为拿破仑军队提供玛尔维萨酒——但是该岛也因其生产的优质日常葡萄酒可以在意大利全国各地的超市随处可见而闻名，如 Corvo、Regaleali、Nicosia、Settesoli 以及 Tria。这里也提供高级葡萄酒——尤其是获得了安德烈·弗朗切迪金奖，产自埃特纳火山北部的 Passopisciaro 葡萄酒——以及不同价格区间的品种，品牌包括 Tasca d'Almerita、Baglio Hopps、Planeta、Morgante 和 Murgo。



莫迪卡的瓦尔迪诺托

旅游重点

❶ **蒙雷亚莱** 这座镶嵌细工的雄伟大教堂是西西里岛上存在阿拉伯、诺曼和拜占庭风格建筑遗产的证明。见 p.818

❷ **埃奥利群岛** 由 7 个岛屿组成的群岛，岛上有活火山、熔岩海滩、参差不齐的海岸线和粉刷过的白色村庄。见 p.821

❸ **埃特纳火山** 这座冒着灰烟的火山雄踞在西西里岛东部，爬山途中到处是黑乎乎的景色，有种阴森恐怖的感觉。见 p.836

❹ **锡拉库萨** 每年夏天在城市雄伟壮观的古希腊剧场里上演古典戏剧，而四面环海的奥提伽古城常年都会吸引大量游客。见 p.843

❺ **文迪卡里海岸自然保护区** 津加罗和温迪卡里等自然保护区为该岛屿的大部分海岸提供了喘息机会，使其免受过度开发。见 p.849

❻ **阿格里真托的神殿谷** 非常壮观，尤其在晚上，巍峨的多利安柱通体泛光，充满艺术气息，美轮美奂。见 p.855

这些旅游重点在 p.804 的地图上都已标注

西西里区



西西里区
0 50 千米
突尼斯
热那亚
里窝那
那不勒斯
卡利亚里
突尼斯、古莱比耶&赤塞
兰佩杜萨&利诺萨
马耳他
斯特隆博利岛 Stromboli
帕纳雷阿岛 Panarea
埃奥利群岛 Aeolian Islands
萨利纳岛 Salina
菲利库迪岛 Filicudi
阿利库迪岛 Alicudi
利帕里 Lipari
武尔卡诺岛 Vulcano
乌斯蒂卡岛 Ústica
第勒尼安海 TYRRHENIAN SEA
意大利 ITALY
维拉圣乔凡尼 Villa San Giovanni
卡拉布里亚雷焦 Réggio di Calabria
墨西拿 Messina
米拉佐 Milazzo
Tyndaris
Riserva Naturale Laghetti di Marinello
Capo d'Orlando
Patti
卡斯特罗雷阿莱 Castroreale
佩洛利塔尼山 PELORITANI MTS.
圣特雷莎迪里瓦 Santa Teresa di Riva
陶尔米纳 Taormina
Castiglione di Sicilia
西西里堡
Savoca
Francavilla di Sicilia
Randazzo
布龙泰 Bronte
埃特纳火山 Mt. Etna
贾雷—里波斯托 Giarre-Riposto
阿奇雷亚莱 Acireale
伊奥尼亚海 IONIAN SEA
卡塔尼亚 Catania
帕泰尔诺 Paternò
阿德拉诺 Adrano
特罗伊纳 Troina
尼科西亚 Nicosia
阿吉拉 Agira
内布罗迪山 NEBRODI MTS.
Sant'Agata di Militello
Santo Stefano di Camastra
切法卢 Cefalù
卡斯特尔博诺 Castelbuono
米斯特雷塔 Mistretta
MADONIE MTS.
甘吉 Gangi
莱昂福泰 Leonforte
卡拉希贝塔 Calascibetta
恩纳 Enna
卡尔塔尼塞塔 Caltanissetta
皮亚扎阿尔梅里纳 Piazza Armerina
Villa Romana del Casale
伦蒂尼 Lentini
奥古斯塔 Augusta
麦加拉亥布拉 Megara Hyblaea
锡拉库萨 Siracusa
卡尔塔吉罗内 Caltagirone
帕拉佐洛·阿克雷德 Palazzolo Acreide
拉古萨 Ragusa
莫迪卡 Modica
诺托 Noto
Riserva Naturale di Vendicari
希克利 Scicli
帕基诺 Pachino
Portopalo di Capo Passero
桑皮耶里 Sampieri
栋纳卢卡塔 Donnalucata
马里纳迪拉古萨 Marina di Ragusa
维多利亚 Vittória
Comiso
杰拉 Gela
利卡塔 Licata
圣雷诺海滩 San Leone
阿格里真托 Agrigento
Sant'Angelo Muxaro
恩佩多克莱港 Porto Empédocle
Scala dei Turchi
Eraclea Minoa
地中海 MEDITERRANEAN SEA
夏卡 Sciacca
马里内拉 Marinella
Selinunte
卡斯特尔韦特拉诺 Castelvetrano
马扎拉·德尔瓦洛 Mazara del Vallo
马沙拉 Marsala
萨莱米 Salemi
Mozia
Segesta
Alcamo
Birgi Airport
特拉帕尼 Trapani
埃里切 Erice
斯科佩洛 Scopello
圣维托洛卡波 San Vito lo Capo
拉马雷堡 Castellammare
埃加迪群岛 Égadi Islands
莱万佐 Lévanzo
法维尼亚纳 Favignana
马雷蒂莫 Maréttimo
蒙雷阿莱 Monreale
巴勒莫 Palermo
巴盖里亚 Bagheria
Solunto
泰尔米尼·伊梅雷塞 Términi Imerese
Himera
卡卡莫 Cáccamo
普里齐 Prizzi
科莱奥内 Corleone
皮亚纳·德利阿尔巴内西 Piana degli Albanesi
潘泰莱里亚岛 Pantelleria
A20
A18
A19
A29
SS185
SS188
N
旅游重点
1 蒙雷亚莱
2 伊奥利亚群岛
3 埃特纳火山
4 锡拉库萨
5 文迪卡里海岸自然保护区
6 阿格里真托的神殿谷

驶 1 小时左右即可抵达平凡无奇的米拉佐港，从这里出发，可以前往由 7 个岛屿组成的埃奥利群岛。在这里，游客可以攀登两座活火山，躺在熔岩沙滩上休憩，在冒着气泡的喷气孔里浮潜，或者在散发着硫黄气息的温热泥浴池里泡澡。

这些岛屿与主要港口**梅西纳**之间有水翼艇服务，该港口与意大利大陆之间隔着梅西纳海峡。如果从意大利经陆路前往西西里岛，梅西纳将不可避免地成为抵达地点。经过 1908 年地震和海啸的破坏，这座现代城镇魅力不再，很难让游客在此长时间驻足。此地最引人注目的景点是迷人的山城**陶尔米纳**，位于伊奥尼亚海和埃特纳火山之间的岩石峭壁上，景色壮观。若想切身体验西西里风情，一定要前往该岛的第二大城市**卡塔尼亚**，这个充满文化气息的城市中心布局紧凑，由黑色熔岩和白色石灰岩构建而成，呈独特的巴洛克风格，此外还有两个繁忙热闹的集市。从陶尔米纳或卡塔尼亚出发，围绕山麓边缘徒步而行，或者攀登到**埃特纳火山**的火山口，都是不可错过的旅行项目。

16

锡拉库萨位于海岛的南部，曾是希腊帝国最重要的城市，该城镇前面即是瓦尔迪诺托，以**拉古萨**为中心，四周围绕着多个巴洛克风格的迷人城镇。南部海岸最吸引人的景点是**阿格里真托**的希腊神殿，而内陆地区的**恩纳**是一个典型的山区小镇，曾成功抵御了该岛统治者的一连串入侵。其附近坐落着拥有罗马马赛克镶嵌的皮亚扎—阿尔梅里纳，在其西部地区，西西里岛大部分的捕鱼业——以及大部分的黑手党活动（见 p.806 框中内容）——主要集中在**特拉帕尼**周围一带，特拉帕尼是一个古老的海港，由此可以前往埃加迪群岛以及潘泰莱里亚人烟稀少且阳光明媚的岛屿。

走遍这些地方至少需要两周左右时间——若想深入海岛内陆或到其他小岛，则需要差不多一个月的时间。

周边交通 **西西里区**

游览西西里岛一般需要很长的时间。北部和东部海岸的**火车**（梅西纳—巴勒莫和梅西纳—锡拉库萨）是罗马和那不勒斯火车的延长线（或者直接从这两个地方出发），因此经常会延误一个多小时。巴士一般较快，但周日班次较少（如果有的话）。

巴士公司 AST ❶ 091 620 8111 Ⓦ aziendasicilianatrasporti.it；Cuffaro ❶ 091 616 1510 Ⓦ cuffaro.info；Interbus ❶ 091 304 0900 Ⓦ interbus.it；Sais ❶ 091 616 6028. Ⓦ saisautolinee.it；SAISTrasporti ❶ 091 617 1141 Ⓦ saistrasporti.it；Salemi ❶ 091 617 5411 Ⓦ autoservizisalemi.it；Segesta ❶ 0916169039 Ⓦ segesta.it。

巴勒莫及其周边地区（Palermo）

巴勒莫是一个生活节奏快、傲慢脏乱且有时比较疯狂的城市。漂亮的巴洛克外墙上顶着异国情调的阿拉伯圆顶，高级时装店与粗俗的街头摊位互相交错，市政建筑的墙壁上满是涂鸦，紧邻着宫殿的颓垣断壁，而摇摇欲坠的宫殿里生长着大片仙人球。此外还有持续不断、令人烦躁的交通噪声，可以说是欧洲最不遵守交通规则的场所，因此很快你就会发现这个城市不适合胆子小的人。巴勒莫集中了西西里岛上最多的景点，是意大利除罗马之外的最大历史中心，在这个如此复杂多元化的城市，如果想体验过多的当地风情，很容易就会感到不知

所措。在这里，最适合的游览方式是随意地穿梭于城市里一栋栋摇摇欲坠的建筑，走过冷清的小巷，然后就会突然置身繁华热闹的街头市场。如果你只有一天的时间，就只选择一个地区探索，如拉卡尔萨区，这里有两座博物馆，或者巴拉罗区（Ballarò）或卡波区，两处均有很大的市场——先提前确定好几个目标景点，但一定要前往有趣的独特小巷或街道里徜徉。另外，若要观赏此地的所有主要景点且能抽出时间随意地浏览一番该地迷宫般的历史中心，那么至少需要在凉爽的季节在这里待 4 天。夏季，中午 ~17 : 00 左右温度都很高，让人感觉不舒服，所以要尽量避免在这个时间段出行，或者可以安排一顿悠闲的午餐，然后小憩一会儿。

主要景点都非常集中，只需步行即可抵达。其中最重要的景点是**主教堂**和其附近的**诺曼宫（皇宫）**；雄伟壮观的诺曼教堂**马托拉纳**以及**圣乔凡尼隐修院**；巴洛克式的**圣朱塞佩泰亚蒂尼教堂**和**圣卡塔林纳教堂**；以及一流的艺术和考古学**博物馆**。

如果受不了城市里的砂砾和污垢，你也可以前往著名的中世纪大教堂**蒙雷亚莱**（见 p.818），或乘坐轮渡、水翼船前往西北方 60 千米处的小火山岛（见 p.818）。

简史

巴勒莫地区坐落于佩莱格里诺山（Monte Pellegrino）石灰岩下面的大片海湾地区，最初是腓尼基人的殖民地，后被迦太基人占领。巴勒莫的商业性和战略性吸引力是显而易见的，9~12 世纪，该城市在撒拉逊人和诺曼人的统治之下成为欧洲最大的城市，不仅经济繁荣发展，还拥有丰富的精神文化，融合了西方和阿拉伯的思想精髓，从而扬名天下。该城市拥有大量该时期的文物遗产，但真正构成城市中心的是其 16~17 世纪的重建项目。19 世纪，富有的巴勒莫人开始避开市中心，转而前往玻利蒂玛广场北面拥有新“欧洲风格”林荫大道的美丽郊区，至今仍保留了一些精美的新艺术风格建筑。

在第二次世界大战期间，港口区域和中世纪中心遭到了盟军轰弹的大面积袭击（包括 70 座教堂），几十年来巴勒莫中心的大部分被炸地区仍然摇摇欲坠。直到最近，罗马和欧盟联合出资，再加上政府的政治决心，该历史中心才得以重建，但目前仍有数百栋荒废的建筑需要修复，仍然任重而道远。

四角区周边（Quattro Canti）

巴勒莫历史区坐落于**四角区**周边，这个独具特色的巴洛克风格十字路口将这一带共划分成四个地区。其西南角（入口处在维托里奥·埃玛努埃莱大道）的**圣朱塞佩泰亚蒂尼教堂**（San Giuseppe dei Teatini）（夏季周一至周六 7:30~11:00、18:00~20:00，周日 8:30~12:30、18:00~20:00，冬季周一至周六 7:30~12:00、17:30~20:00）始建于 1612 年，是该城市最和谐的巴洛克式教堂。在其外部，穿过 Maqueda 街，即可抵达**比勒陀利亚广场**（Piazza Pretoria），晚上这里灯火通明，使坐落于雄伟中央喷泉上的 16 世纪弗洛伦萨风格裸体雕像更加光彩夺目。此外，该广场上还坐落着经过修复的**市政厅**（Municipio），同时还可以看到**圣卡塔林**

黑手党

不管**黑手党**是何方神圣，他们都不是威胁游客生命安全的组织。对于大多数西西里岛居民而言，首字母小写的 mafia 指的是人们的一种生活方式和思维习惯，人们甚至不会刻意想起它。例如，如果西西里人借给邻居一包糖，两人都会立即意识到一个人情，而在没还完人情之前，借糖的人就会觉得不舒服。至于对朋友的忠诚，西西里人更是不在话下，如果有游客咨询他们推荐酒店或餐馆，那么他们会建议你去一个不属于他们朋友、亲戚，甚至不属于他们交际圈子里的人的地方。

而首字母大写的 Mafia 指的是黑手党组织，始于**中世纪早期**的一项**密约计划**，旨在保护家人免受帝国军队的压迫。时至今日，西西里人仍然保持着这个经过大规模自我延续实现效忠、升任和庇护的组织系统，而当地很少有人从中获利。在当地许多地方，商店和企业业主都会给当地黑手党保护费。虽然不断进行着抵制黑手党的努力，例如，巴勒莫和锡拉库萨本地企业曾联合起来拒绝缴纳保护费，但黑手党通常会通过其他势力来关闭拒绝缴纳保护费的企业。

纳教堂（Santa Caterina）雄伟的侧翼建筑高耸在广场和喷泉上方（4 月至 10 月周一至周六 9:30~13:30、15:00~19:00，周日 9:30~13:30；11 月周一至周六 9:30~13:00、15:00~17:30，周日 9:30~13:00；12 月至次年 3 月每天 9:30~13:00），这座西西里巴洛克扩建筑建立于最鼎盛时期，内部气势宏伟，到处都装饰着精美的浮雕作品。

贝里尼广场（Piazza Bellini）位于拐角附近，拥有两座更加雄伟壮观的教堂。其中较小的撒拉逊风格红色圆顶属于**圣卡塔尔多教堂**（San Cataldo），这座 12 世纪的拜占庭礼拜堂比例完美且阳光充沛（3 月至 10 月周一至周六 9:00~14:00、15:30~19:00，周日 9:00~14:00；11 月至次年 2 月每天 9:00~14:00，12 月 22 日至次年 1 月 6 日每天 9:00~17:00；€1）。该教堂未经任何装饰，至今仍保留了精美的马赛克镶嵌地板。

拉马尔托拉纳教堂（La Martorana）

Piazza Bellini 3・周一至周六 9:30~13:00、15:30~17:30（夏季至 18:30），周日 8:30~9:45、12:00~13:00・免费・Ⓣ091 616 1692

虽然圣卡塔尔多教堂比较朴实无华，但其邻近的**拉马尔托拉纳教堂**却非常雄伟壮观，是这座中世纪城市中最精美的幸存建筑之一。该教堂底部为诺曼人所建，并于 1588 年改建为巴洛克风格。令人高兴的是，这些变动并未使内部的支撑结构发生偏离，因此可以通过 12 世纪的狭窄钟楼进入其中，该钟楼至今仍保留着其肋状拱门以及修长的圆柱。这些支撑着主要圆屋顶的圆柱及其周围装饰着 12 世纪栩栩如生的希腊作品——一系列精美的**雕刻**。其中两个原始镶嵌板就被放置在教堂入口内墙上的框架中：正跪着向圣母奉献拉马尔托拉纳的安条克的乔治（该教堂的创建人），以及基督为罗杰王加冕的场景。

阿尔伯赫瑞拉区（Albergheria）

位于火车站西北方的**阿尔伯赫瑞拉区**数百年来几乎没发生什么变化。其如迷宫般的小巷道及高大倾斜的建筑物都使该地成为一个迷人的景点，城镇中央大部分地方被街道集市所占据，其中夹杂掩映着一些精美的教堂。沿着 Ponticello 路往下即可抵达**巴拉罗广场**（Piazza Ballarò），途经巴洛克式的**耶稣教堂**（Il Gesù），又被称为 Casa Professa（每天 7:00~12:00、16:00~18:30），这是西西里岛第一座耶稣会教堂，内部装饰富丽堂皇。此外，与巴拉罗广场毗邻的**卡尔米内广场**（piazza del Carmine）上集中了喧闹的日常**市场**，拥有琳琅满目的蔬菜摊位、无标记的酒吧以及出售当地美味小吃 pane con la milza 和 pane e panelle 的小摊。

圣乔凡尼隐修院（San Giovanni degli Eremiti）

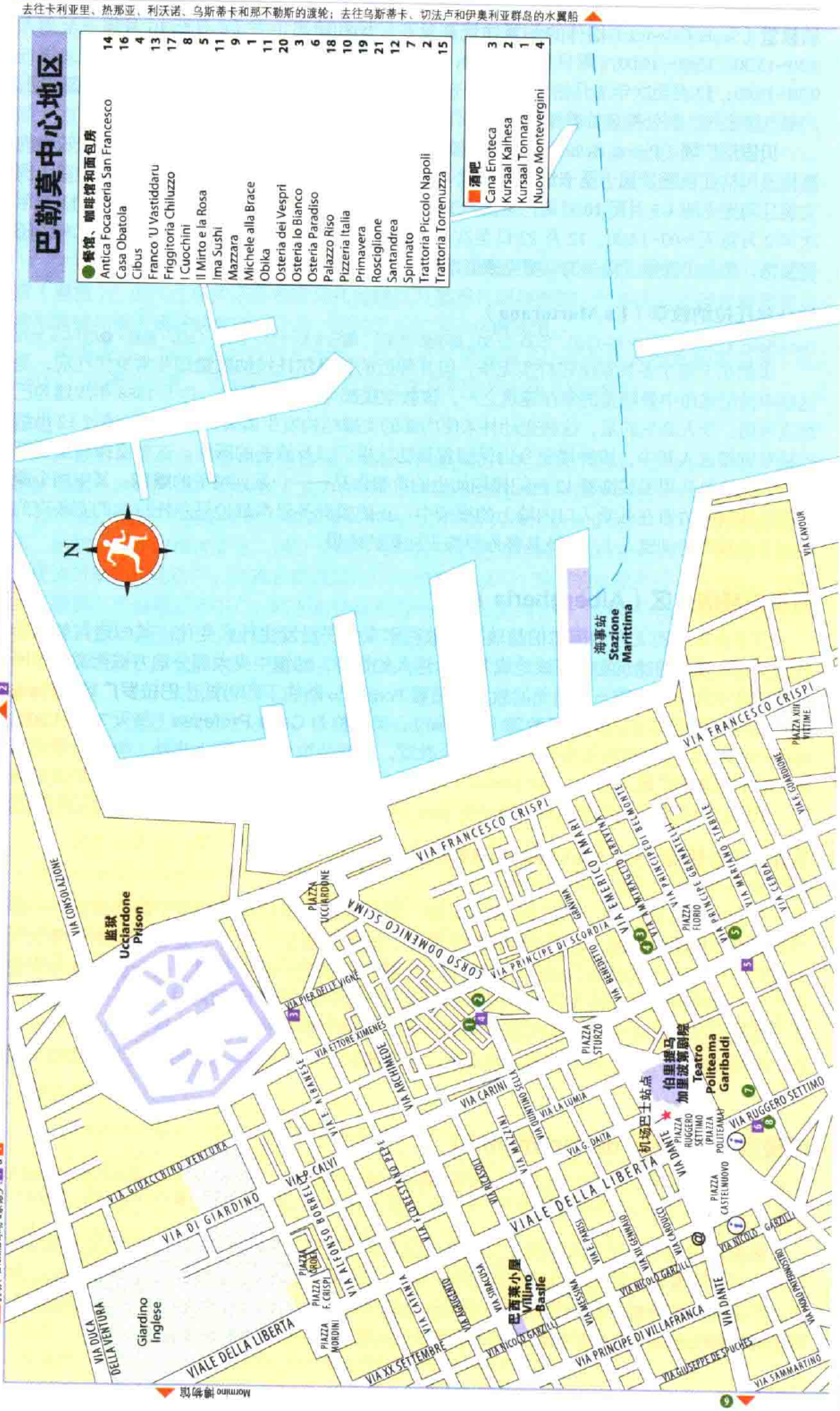
每天：夏季 9:00~18:30，冬季 9:00~17:00・€6

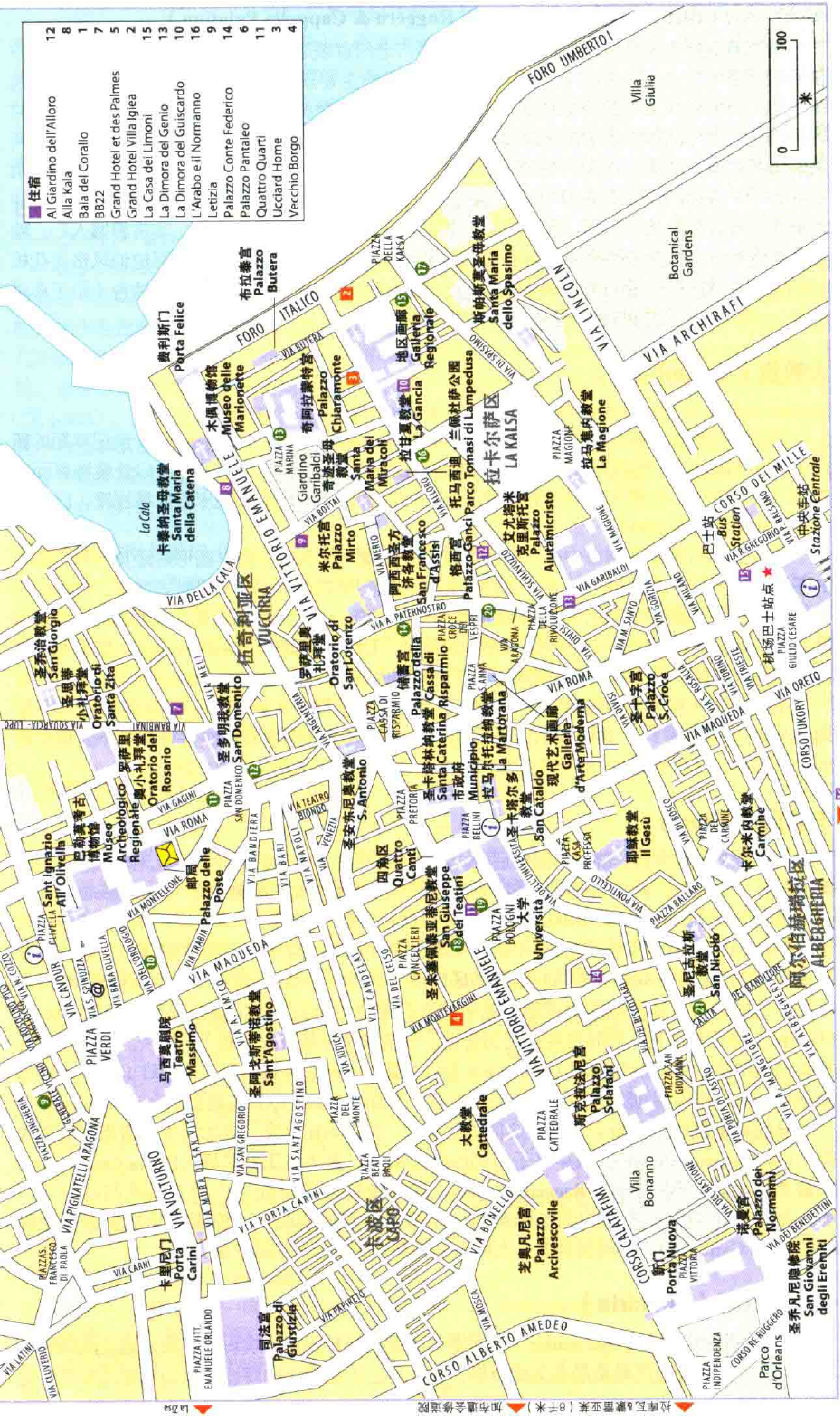
在这一角落最西端，穿过 Benedettin 路，即可抵达阿尔伯赫瑞拉最宁静的天堂——俗用教堂**圣乔凡尼隐修院**，也称圣约翰隐士教堂。该教堂建于 1132 年，是巴勒莫的诺曼文物中最具阿拉伯特色的建筑，而顶部耸立着五个赭石圆顶的小教堂则建立在一座清真寺的遗迹之上。该建筑因其创始人罗杰二世而闻名远近，他曾每年赐予圣乔凡尼的修士 21 桶金枪鱼，当时可以说是非常珍贵的商品。沿着一条小路穿过柑橘树林即可抵达教堂，其后坐落着一座颇为有名、建于 13 世纪末的修道院，不仅拥有完美的双柱，花园四周还装饰着略尖的拱门。

诺曼宫（Palazzo dei Normanni）

Piazza Indipendenza・周一至周六 8:15~17:45（若有婚礼则会在 16:15 提前结束），周日 8:15~13:00；最后入场时间为关闭前 45 分钟・€8.5，但周二至周四西西里岛议会期间部分场所不对外开放，因此只需€7・Ⓣ091 626 2833・Ⓦfederi-cosecondo.org

诺曼宫最初由撒拉逊人修建，后经由诺曼人大肆扩建（并因而得名），在诺曼人统治时代，这里坐落着最华丽的中世纪欧洲法院，此外，这里还是著名的诗歌和艺术成就中心。如今，内部的大部分场所已成为西西里地区议会的举办地（因此门口有警卫且开放时间有限，整个建筑物或者部分区域经常会关闭）。但参观人数众多，要做好排队的准备。


去往卡利亚里、热那亚、利沃诺、乌斯蒂卡和那不勒斯的渡轮；去往乌斯蒂卡、切法卢和伊奥利亚群岛的水翼船
巴勒莫中心地区
餐馆、咖啡馆和面包房
Antica Focacceria San Francesco 14
Casa Obatola 16
Cibus 4
Franco 'U Vastiddaru 13
Friggitoria Chiluzzo 17
I Cuochini 8
Il Mirto e la Rosa 5
Ima Sushi 11
Mazzara 9
Michele alla Brace 1
Obika 11
Osteria dei Vespri 20
Osteria lo Bianco 3
Osteria Paradiso 6
Palazzo Riso 18
Pizzeria Italia 10
Primavera 19
Rosciglione 21
Santandrea 12
Spinnato 7
Trattoria Piccolo Napoli 2
Trattoria Torrenuzza 15
酒吧
Cana Enoteca 3
Kursaal Kalhesa 2
Kursaal Tonnara 1
Nuovo Montevergini 4
N
海事站 Stazione Marittima
监狱 Ucciardone Prison
Giardino Inglese
巴西莱小屋 Villino Basile
伯里提马加里波第剧院 Teatro Politeama Garibaldi
机场巴士站点
VIA FRANCESCO CRISPI
VIALE DELLA LIBERTA
VIA DANTE
VIA PRINCIPE DI VILLAFRANCA
VIA RUGGERO SETTIMO
CORSO DOMENICO SCINA
VIA EMERICO AMARI
VIA CONSOLAZIONE
VIA GIOACCHINO VENTURA
VIA DI GIARDINO
VIA DUCA DELLA VENTURA
VIA XX SETTEMBRE
VIA CAVOUR
PIAZZA UCCIARDONE
PIAZZA STURZO
PIAZZA FLORIO
PIAZZA RUGGERO SETTIMO (PIAZZA POLITEAMA)
PIAZZA CASTELNUOVO
PIAZZA XIII VITTIME
PIAZZA CROCI
PIAZZA F. CRISPI
PIAZZA MORDINI
机场、La Favorita 球场 & 蒙德罗
Mormino 博物馆


住宿
Al Giardino dell'Alloro 12
Alla Kala 8
Baia del Corallo 1
BB22 7
Grand Hotel et des Palmes 5
Grand Hotel Villa Igiea 2
La Casa dei Limoni 15
La Dimora del Genio 13
La Dimora del Guiscardo 10
L'Arabo e il Normanno 16
Letizia 9
Palazzo Conte Federico 14
Palazzo Pantaleo 6
Quattro Quarti 11
Ucciard Home 3
Vecchio Borgo 4
0 100 米
La Cala
卡泰纳圣母教堂 Santa Maria della Catena
费利斯门 Porta Felice
布拉泰宫 Palazzo Butera
木偶博物馆 Museo delle Marionette
奇阿拉蒙特宫 Palazzo Chiaramonte
地区画廊 Galleria Regionale
斯帕斯莫圣母教堂 Santa Maria dello Spasimo
拉甘夏教堂 La Gancia
兰佩杜萨公园 Parco Tomasi di Lampedusa
拉卡尔萨区 LA KALSA
拉马焦内教堂 La Magione
Botanical Gardens
Villa Giulia
FORO UMBERTO I
FORO ITALICO
VIA LINCOLN
VIA ARCHIRAFI
CORSO DEI MILLE
巴士站 Bus Station
中央车站 Stazione Centrale
机场巴士站点
艾尤塔米克里斯托宫 Palazzo Ajutamicristo
托马西迪 Palazzo-Ganci
阿西西圣方济各教堂 San Francesco d'Assisi
米尔托宫 Palazzo Mirto
奇迹圣母教堂 Santa Maria dei Miracoli
Giardino Garibaldi
伍奇利亚区 VUCCIRIA
圣乔治教堂 San Giorgio
圣思蒂小礼拜堂 Oratorio di Santa Zita
圣多明我教堂 San Domenico
罗萨里奥小礼拜堂 Oratorio del Rosario
巴勒莫考古博物馆 Museo Archeologico Regionale
邮局 Palazzo delle Poste
Sant'Ignazio all'Olivella
马西莫剧院 Teatro Massimo
圣阿戈斯蒂诺教堂 Sant'Agostino
圣罗伦佐礼拜堂 Oratorio di San Lorenzo
圣安东尼奥教堂 S. Antonio
四角区 Quattro Canti
储蓄宫 Palazzo della Cassa di Risparmio
圣卡特林纳教堂 Santa Caterina
市政府 Municipio
拉马尔托拉纳教堂 La Martorana
圣卡塔尔多教堂 San Cataldo
现代艺术画廊 Galleria d'Arte Moderna
圣十字宫 Palazzo S. Croce
耶稣教堂 Il Gesù
卡尔米内教堂 Carmine
圣朱塞佩泰亚蒂尼教堂 San Giuseppe dei Teatini
大学 Università
圣尼古拉斯教堂 San Nicolò
阿尔伯赫瑞拉区 ALBERGHERIA
大教堂 Cattedrale
斯克拉法尼宫 Palazzo Sclafani
卡波区 CAPO
卡里尼门 Porta Carini
司法宫 Palazzo di Giustizia
总主教宫 Palazzo Arcivescovile
新门 Porta Nuova
诺曼宫 Palazzo dei Normanni
圣乔凡尼隐修院 San Giovanni degli Eremiti
Villa Bonanno
Parco d'Orleans
VIA MAQUEDA
VIA ROMA
VIA VITTORIO EMANUELE
CORSO VITTORIO EMANUELE
CORSO CALATAFIMI
CORSO ALBERTO AMEDEO
VIA VOLTURNO
VIA DELLA CALA
VIA ORETO
CORSO TUKORY
PIAZZA VERDI
PIAZZA CATTEDRALE
PIAZZA BOLOGNI
PIAZZA PRETORIA
PIAZZA MARINA
PIAZZA MAGIONE
PIAZZA INDIPENDENZA
PIAZZA VITTORIA
16
La Zisa
拉库瓦&蒙雷阿莱（8千米）
巴勒莫新城区

鲁杰罗大厅和帕拉提那礼拜堂（Sala di Ruggero & Cappella Palatina）

鲁杰罗大厅无疑是最典型的皇家公寓，最古老的宫殿建筑之一，上面各种栩栩如生的狩猎场景浮雕的历史可追溯至12世纪。然而，这里的主要景点是美丽的**帕拉提那礼拜堂**，这座罗杰二世的私人皇家礼拜堂建于1132~1143年，是巴勒莫市中心无可争议的艺术瑰宝，它的圆顶、三个半圆后殿及中殿全都装饰有质量上乘的马赛克镶嵌。其中圆顶和半圆形后殿所用的马赛克镶嵌是最古老的，据推测是由拜占庭艺术家于1150年完成的；而教堂中殿的装饰是在20多年后由当地工匠制作完成，描绘了旧约和新约的场景。其明亮生动的色彩一如既往地秉承了拜占庭的艺术风格，而其中最主要的还是万能之主基督的雕像，非常震撼人心。除马赛克镶嵌外，教堂还拥有令人赏心悦目的装饰着众多精美木雕钟乳石的阿拉伯风格天花板（近年刚刚修复过）、带有图案的大理石地板以及令人印象深刻的大理石诺曼烛台（位于布道台旁），高4米，呈扭曲状，带有风格大胆的雕刻。

大教堂（Cattedrale）

Via Vittorio Emanuele・周一至周六 8:30~18:00，周日 16:30~18:00・免费・🅣 327 817 2381

穿过维托里奥・埃玛努埃莱大道（Corso Vittorio Emanuele），即可抵达16世纪早期的**新门**（Porta Nuova），用以纪念查理五世带领的突尼斯十字军东征，而其西入口处装饰着面容刻板、留着胡子、包着头巾的囚犯雕像。这门标志着该城市在中世纪末的发展程度，以及通往蒙雷亚莱的漫长道路。

该大道最后重新回到市中心，途经大量诺曼**教堂**。其东端三座半圆形后殿及可与之媲美的塔楼的历史可以追溯到1185年，虽然其外观和拱门呈加泰罗尼亚—哥特式风格，但内部有各种精美的诺曼雕刻和装饰，因此仍能满足游客的好奇心。然而，新古典主义的内部装饰较枯燥。其中最引人注目的是15世纪精美的大门和木门及**王室墓葬**（Royal Tombs），里面埋葬着西西里岛历代君主的遗体，包括费德里科二世和他的妻子阿拉贡的康斯坦丝。

圣坛右侧还有一个**珍宝库**（11月至次年2月周一至周六 9:30~13:30，3月至10月周一至周六 9:30~17:30；€3），其中最引人注目的是一个镶嵌着珍珠宝石的头盖骨和三个式样简单的珍贵戒指，这些都是在18世纪从康斯坦丝的陵墓中冒险挖掘出来的文物。

卡波区（Capo）

从大教堂出来左转，绕过半圆形后殿，再往上即可进入**卡波区**，在其平凡无奇如迷宫般的街道上有一个集市。就在Monte广场的角落附近坐落着**圣阿戈斯蒂诺教堂**（Sant'Agostino）（周一至周六 7:00~12:00、16:00~18:00，周日 7:00~12:00；免费），建立于13世纪。其正门上方（位于Raimondo街）有一扇格子花窗，内部坐落着一座宁静的、建于16世纪的修道院。**圣阿戈斯蒂诺街**（Via Sant'Agostino）沿路的**服装市场**摊位（每天 8:00~20:00左右）一直延伸至Maqueda街及更远的地方，其左侧的街道随着越来越靠近重要的新古典主义建筑**马西莫剧院**（Teatro Massimo）而逐渐变宽，同时也变得更加普通，而该剧院更是意大利最大的剧院。若想仔细观赏其内部结构，可以前往**参观**（🅣 091 605 3267 🅦 teatromassimo.it；周二至周日 10:10~14:30 每30分钟一次，排练期间除外；€8），或在10月～次年6月到此欣赏古典音乐会或歌剧。

马西莫剧院标志着新老巴勒莫之间的分界线。Maqueda街成了更加繁华的**鲁杰罗七世大街**（Via Ruggero Settimo），横穿格子布局的购物街道，直达由**工业广场**（Piazza Castelnuovo）和**鲁杰罗七世广场**（Piazza Ruggero Settimo，通常被称为伯里提马广场）构成的巨型双广场。整个地段最引人注目的是巴勒莫另一座雄伟壮观的剧院——**伯里提马加尔波第剧院**（Politeama Garibaldi），顶部装饰着一大群纵马飞奔并挥着宝剑的骑士雕像。

伍奇利亚区（Vucciria）

伍奇利亚市场（Vucciria market）位于罗马大街和维托里奥・埃玛努埃莱大道之间拥挤的楔形小巷中，曾经是巴勒莫最有名的市场，如今早已不复当年的辉煌，但仍然有几家基本的酒吧和鱼馆。

市场北边边界的标志是独特的**圣多明我教堂**（San Domenico）（周二至周日 8:15~12:00，外加周六、周日 17:00~19:00；免费），教堂精美的正立面可追溯至18世纪，而其内部的墓地里埋葬着西西里岛的众多名人。教堂后面的**罗萨里奥小礼拜堂**（Oratorio del Rosario）（周一至周六 9:00~13:00；免费，但通常要给小费）里拥有大量由17世纪灰泥粉饰大师贾科莫·塞尔波塔创作的精美装饰，以及由凡·代克创作的一幅经典祭坛装饰品，绘于1628年他为了躲避瘟疫从巴勒莫逃往热那亚之前。

巴勒莫考古博物馆（Museo Archeologico Regionale）

Piazza Olivella 24 · ☎ 091 611 6806

自圣多明我广场（Piazza San Domenico）起，Roma大街继续向北延伸，途经巴勒莫的邮政总局（左侧）。在这座法西斯时代的超现实主义风格建筑物背后坐落着一座16世纪的修道院，如今是**巴勒莫考古博物馆**的所在地，汇集了众多主要出土于西西里岛西部的文物。展品几乎都是埃及及迦太基时代的遗迹，尤其是雕刻着坟墓主人塑像的巨大迦太基坟墓，除此之外，还有罗马雕塑，如巨型宙斯像。然而，最引人注目的展品是出土于塞利农特神殿的文物（见p.865），尤其是C神殿和F神殿栩栩如生的雕刻作品，其年代可追溯至公元前5世纪，其中包括珀耳修斯用短剑斩杀美杜莎的场景。也可以特别留意一下从庞贝出土的耀眼强壮的赫拉克勒斯制服雄鹿的雕塑、来自锡拉库萨的玛尼阿瑟城堡的精美青铜羊（见p.845）以及马萨拉保存完好的罗马马赛克镶嵌。

圣思蒂教堂和老港口（Santa Zita & Old Harbour）

沿着罗马大街朝水域方向前行即可抵达**圣思蒂教堂**（又被称为Santa Cita或San Mamiliano），该教堂位于安静的Squarcialupo大街，其精美的**小礼拜堂**（周一至周五 9:00~13:00；如果门不开可以鸣钟，或提前询问教堂；€2）里收藏着塞尔波塔最大气经典的作品之一——《勒班陀战役》（Battle of Lepanto）。各街道自此地又逐渐迂回至巴勒莫的**老港口**——拇指形的**拉卡拉**（La Cala）水湾。这里曾是巴勒莫的主要港口，其水位一直延伸至内陆的罗马大街，但是16世纪的泥沙淤积使得水位退到了当前位置，如今的拉卡拉港口是一个游艇码头。

拉卡尔萨区（La Kalsa）

罗马大街（Via Roma）与Maqueda街和Ruggero Settimo街平行，对于这座城市来说，这是一条宽敞且极具现代化气息的街道，所有的服装店和鞋店都汇聚于此，但在其东部有许多新奇的发现，值得游客探索。老巴勒莫的东南部在战争期间饱受创伤，但是，经过多年的蜕变，它正开始摆脱荒凉的形象。而在**拉卡尔萨**区，你会发现巴勒莫一些最引人注目的建筑和教堂，及其唯一的中央公园——朱利亚别墅（Villa Giulia），从火车站出发，沿着Lincoln街到此公园只有几分钟的路程，里面坐落着一大片**植物园**（每天 9:00~ 日落前1小时；€5 ⓦ ortobotanico.unipa.it）。

拉马焦内教堂和斯帕斯莫圣母教堂（La Magione & Santa Maria dello Spasimo）

Piazza Magione 44 · 周一至周六 9:30~12:00、15:00~18:15 · 需要捐款 · ☎ 091 617 0596

简单疏落的诺曼教堂**拉骈内**建于1151年，拥有美丽的回廊、小教堂、描绘耶稣受难的罕见石膏壁画以及一个雕刻着古兰经碑文的阿拉伯—诺曼风格小圆柱。教堂背靠荒凉的拉卡尔萨广场（Piazza La Kalsa，该名字取自阿拉伯语khalisa，意为"纯洁"），位于拉卡尔萨地区的中央地带。由于拉卡尔萨靠近港口，在第二次世界大战期间饱受炸弹轰炸，而正是如今的广场首当其冲。

穿过广场回到Spasimo大街，即可看到富丽堂皇的**斯帕斯莫圣母教堂**，这座古老的教堂如今除了哥特式后殿外的其他部分都没有屋顶，会在其外面的庭院中举行爵士音乐晚会。

地区画廊（Galleria Regionale）

Via Alloro 4 · 周二至周五 9:00~18:00，周六、周日 9:00~13:00 · €8，与米尔托宫联票€10 · ☎ 091 623 0011 · ⓦ regione.sicilia.it/beniculturali/palazzoabatellis

阿伯特里斯宫（Palazzo Abatellis）位于广场以北一个街区的月桂叶街（Via Alloro），这座15世纪宫殿里坐落着西西里岛的**地区画廊**，汇聚了大量的中世纪艺术藏品。其内部

格局十分简单：楼下是雕塑，楼上是绘画作品，唯一的一个例外是一幅雄伟壮观的 15 世纪壁画——《死神的胜利》(Triumph of Death)，占据了原教堂的一整面墙。一楼的另一幅杰作是由 15 世纪艺术家弗朗西斯科·罗拉娜创作的白色大理石半身像《阿拉贡的埃莉诺拉》(Eleanora of Aragon)，神色宁静而完美。楼上陈列着 13、14 世纪时期由西西里人创作的拜占庭风格作品以及大量安托内罗·达·梅西那(1430~1479)的精美作品，包括三幅小型肖像作品：《圣格雷戈里》(St Gregory)、《圣杰罗姆》(St Jerome)和《圣奥古斯丁》(St Augustine)，以及著名的《圣母领报》(Annunciation)。

现代艺术画廊(Galleria d'Arte Moderna)

Via Sant'Anna 21 · 周二至周日 9:30~18:30 · €7 · ☎ 091 843 1605 · 🌐 galleriadartemodernapalermo.it

圣安娜修道院(Convento di Sant'Anna)坐落于月桂叶街尽头处的圣安娜广场(Piazza Sant'Anna)，如今已被修复得非常美丽并作为**现代艺术画廊**重现展现在世人眼前。这里收藏着 19、20 世纪由西西里岛民创作的各类作品，按不同的主题分类(肖像、裸体、神话、海景、风景等)，产生了良好的效果。其**咖啡馆**是整个城市享用午餐或开胃酒的最美场所之一，在夏季餐桌可以一直延伸至庭院。

月桂叶街北部(North of Via Alloro)

建于 18 世纪末的**米尔托宫**(Palazzo Mirto)(周二至周五 9:00~18:00，周六、周日 9:00~13:00；€4，与阿伯特里斯宫联票€10)位于月桂叶街北部的 Merlo 街，是该城市为数不多的保留了其原有设施和装饰的宫殿之一。沿着 Merlo 街继续往前即可抵达繁华的码头广场(Piazza Marina)，主宰这片广场的加里波第花园(Giardini Garibaldi)内生长着大片被藤被植物缠绕的榕树。高耸其上的是雄伟大气的**奇阿拉蒙特宫**(Palazzo Chiaramonte)，以前曾是天主教审判异教徒的总部，而坐落于 Butera 街附近的**木偶博物馆**(Museo delle Marionette)(Vicolo Niscemi 5；周一至周六 9:00~13:00、14:30~18:30，周日 10:00~13:00；€5 ☎ 091 328 060 🌐 museomarionettepalermo.it)更加美丽迷人，里面珍藏着传统的西西里木偶、屏风和风景画。10 月至次年 6 月，每周二及周五 17:30 该博物馆都会有木偶表演(€6)。经过博物馆，维托里奥·埃玛努埃莱大道向下一直延伸至水域地带，最后抵达巴洛克风格的**费利斯门**(Porta Felice)。1943 年，此门周围的整个区域被夷为平地，随后被重建为丑陋的散步地**意大利运动场**(Foro Italico)。

16

郊区(Outskirts)

如果你有兴趣观赏巴勒莫地区更多的**诺曼文物**，可以在伯里提马剧院乘坐前往 La Zisa 的西行巴士 124 路，**La Zisa**(来自阿拉伯语 el aziz，意为"富丽堂皇")位于 Guglielmo il Buono 广场，是一座巨大的宫殿，由威廉一世始建于 1160 年，外观典雅，内部建造精细，具有浓郁的伊斯兰风格，收藏着各种伊斯兰艺术作品和手工艺品(周一、周日 9:00~13:00，周二至周六 9:00~18:30；€6 ☎ 091 652 0269)。**La Cuba** 更靠近中心地带，位于 Calatafimi 大道 100 号，距新门约 1 千米，这座诺曼展馆的年代不及 La Zisa 久远，但都属于同一个皇家公园：如今虽其坐落于拥挤的军营内，但已经得到很好的修葺，且可以游览古迦太基人的史前坟场。(周二至周六 9:00~18:30，周日 9:00~13:00；€2 ☎ 091 590 299)。

卡普奇尼地下墓穴(Catacombe dei Cappuccini)

Piazza dei Cappuccini · 4 月至 10 月每天 9:00~12:00、15:00~18:00，11 月至次年 3 月每天 9:00~12:30、15:00~17:30 · €3 · ☎ 091 652 4156 · 在 Indipendenza 广场乘坐 327 路巴士沿着 Cappuccini 大街向西南方向行驶至 Pindemonte 街

若想看到如恐怖电影般的真实场景，你可以前往**卡普奇尼地下墓穴**，里面大约容纳了 8000 具木乃伊尸体。这些木乃伊经过各种化学和干燥处理得以保存(如使用醋和砷浴)且身着套装，然后放置在粗磨石质走廊的壁龛内。进入地下墓穴经常令人心惊胆战，特别是在引导员休憩期间独自到达的时候会更加害怕。男人、女人、神职人员、学者、律师和医生都被保存在不同的洞穴中。这些尸体的脖颈和脚踝被吊钩悬挂，穿着昂贵的衣服，头部下垂，如今它们的样子可以说是丑陋、扭曲而又龇牙咧嘴——其中一些腐烂得面目全非，而另一些则完整保留着皮肤、头发和眼睛。

抵达和离开

巴勒莫

乘飞机

巴勒莫的Falcone Borsellino机场（☎800 541 880 ⓦgesap.it）位于城市以西31千米的Punta Raisi。乘坐巴士（Prestia & Comandè ☎091 580 457 ⓦprestiaecomande.it）即可进入巴勒莫（5:00~24:00每30分钟1班，45分钟），中途会在伯里提马剧院、海事站及中央车站停靠；上车买票（€6.1）。返回机场的出发时间为4:00、5:00，之后每30分钟1班直至23:00。从机场前往中央车站的火车（€5.8）出发时间为5:54、7:20，之后每小时1班，直至21:20，末班车为22:05。从中央车站出发的火车时刻表为4:45、5:09、6:07，之后在7:09~20:09每30分钟1班。机场票务处电话为☎091 704 4007。

乘火车

所有列车最终都抵达罗马大街南端的中央火车站。可从车站乘坐101路巴士沿罗马大街抵达Libertà街。由于巴士有自己的优先级车道，因此通常比该城市的其他交通服务快得多。

目的地 阿格里真托（每天11列，2小时15分钟）；卡塔尼亚（每天3列，3小时45分钟）；切法卢（每小时1列，45分钟~1小时）；恩纳，途经卡尔塔尼塞塔（每天3列，2小时10分钟~3小时15分钟）；墨西拿（每天13列，3~4小时）；米拉佐（每天13列，2小时30分钟~3小时）；特拉帕尼（每天5列，2小时15分钟~3小时45分钟）。

乘巴士

大多数国家或该岛屿范围内运营的巴士（详情请见p.805）都从火车站旁新建的Cairoli广场巴士站出发。

目的地 阿格里真托（Cuffaro；每天5班，2小时30分钟）；卡塔尼亚（SAIS Autolinee；2小时30分钟/2小时40分钟）；切法卢（SAIS Trasporti；每天5班，1小时）；墨西拿（SAIS Autolinee；周一至周六每天5班，2小时40分钟）；皮亚扎—阿尔梅里纳（SAIS Autolinee；每小时1班，2小时15分钟）；锡拉库萨（Interbus；每天3班，3小时15分钟）；特拉帕尼（Segesta；每小时1~2班，2小时）。

乘渡轮或水翼船

所有渡轮和水翼船服务都停靠在Francesco Crispi街附近的海事站。有免费班车会将所有抵达者送至码头入口处，然后沿着E. Amari街步行10分钟即可抵达Castelnuovo广场。139路巴士可以从港口前往中央车站，但班次很少，所以最好的线路是沿着E. Amari街抵达伯里提马广场，然后乘坐班次较多的101路或102路巴士或linea rossa线前往火车站。这里详细介绍的服务是指6月~9月这段时间；而在其他时间段班次会大大减少甚至暂停服务。有关渡轮的详细信息可登录ⓦaferries.it查看，而所有水翼船服务则由Ustica Lines提供（ⓦusticalines.it）。

目的地 渡轮：卡利亚里（每周1班或更少，14小时30分钟）；奇维塔韦基亚（每周1~3班，17小时）；热那亚（每天1班，20小时）；那不勒斯（每天1~2班，11小时）；突尼斯（每周1~2班，10小时）；乌斯蒂卡（每天1班，2小时20分钟）。水翼船：埃奥利群岛（全都是每天1班）——阿利库迪岛（2小时），菲利库迪岛（2小时30分钟），利帕里（4小时），帕纳雷阿（4小时40分钟），里内拉（3小时15分钟），圣马里纳萨利纳（3小时30分钟），斯特龙博利（5小时15分钟）；乌斯蒂卡（每天2班，90分钟）；弗卡诺（4小时25分钟）。

16

周边交通

乘巴士

城市巴士（AMAT ☎091 350 111/信息热线☎848 800 817或手机拨打☎199 240 800 ⓦamat.pa.it）遍及巴勒莫的每一个角落，以及蒙雷亚莱和蒙德罗（Mondello）。单一票价€1.3，有效时长90分钟，你也可以选择买€3.5的全天票，而linea gialla、linea rossa、linea verde以及circolare（都是通用票，且会经过老城区）等迷你巴士的全天票价只需€0.52。可在Libertà大街南端中央车站外面的AMAT岗亭、香烟店及所有有AMAT标记的地方购票，如果你忘记购票，也可以上车后补票，需额外支付€0.4，上车后，乘客需到巴士后面的机器上验票——最近正严打无票乘车行为，便衣检票员会当场检查。主要的城市巴士车辆停靠于中央车站外，一般运营至24:00（周日至23:30）。

自驾车

我们建议游客避免在巴勒莫驾驶车辆。这里的司机经常会在两侧超车，且几乎都不遵守交通规则。黑市泊车员会带你到一个地方，然后向你收取少量的费用（约€0.5/每小时），但市中心的一些区域安装有汽车停放收费计。

汽车租赁 Avis（Via Francesco Crispi 115 ☎091 586 940）；Hertz（Via Messina 7/E ☎091 323 439）；Maggiore（Stazione Notarbartolo 79 ☎091 681 0801）；Sicily By Car（Via Mariano Stabile 6/A ☎091 581 045）。所有这些租车公司在机场都设有办事处。

出租车

巴勒莫的三大出租车公司：Auto Radio Taxi(☎091 513 311 ⓦautoradiotaxi.it)，Radio Taxi Trinacria

（☎255 455或091 68 78 ⓦradiotaxitrinacria.it）以及sicilia Uno（☎339 408 5713 ⓦsiciliaunotaxipalermo.com），收费标准相同。最低费用为€4.5；如果司机不想打表，愿意接受你的提价，那么在附近有多个出租车司机时，这不失为一条好的计策，因为他们之间会相互竞争，从而使你得利。如果你想找信誉良好且收费偏低的官方出租车司机，可以致电☎328 374 5341，他们的接机费用为€40，从中央车站到港口的价格为€10。在机场、火车站、巴士站以及所有的主要广场都能找到。

乘马车

乘坐马车（carrozza）参观这个城市稍显媚俗。他们一般会在比勒陀利亚广场（Piazza Pretoria）或大教堂附近兜揽生意：没有固定价格，所以上车前首先要确定价格。

自行车或摩托车

如果你擅长驾驶两个轮子的交通工具，那么自行车是个不错的选择：只要你遵守这里的道路规则——不要犹豫，见缝就插，穿梭在车辆之间非常刺激，且省时省力。对于喜欢冒险的人，也可租摩托车。

自行车租赁 Rent Bike（Via Giardinaccio 66, Via Maqueda附近 ☎331 750 7886；€10/天）。

旅游信息

主要旅游局 巴勒莫的省级旅游局位于Piazza Castelnuovo 34（周一至周五8:30~14:00、14:30~18:00 ☎091 605 8531 ⓦpalermotourism.com），提供免费地图、活动信息和交通手册以及住宿清单。

机场旅游局（周一至周六8:30~19:30 ☎091591698）。

信息点 这些信息点由市政府运营，不仅方便，而且信息齐全，分布在市中心的报摊、电话亭等处，如在伯里提马广场、Feltrinelli对面的Cavour街、港口、Bellini广场以及中央车站等地都有类似的小信息点，而在蒙德罗和斯费拉卡瓦洛角也有分支机构（所有信息点的工作时间皆为周六至周三9:00~13:00、15:00~19:00，周四、周五9:00~13:00、15:00~18:00）。

报纸 有关该城市的活动列表，可以查看当地的《Il Giornale di Sicilia》或《La Sicilia》报，或者也可找找以年轻读者为目标的《Lapis》（免费）。

住宿

如果你抵达时间较晚，想要随机找个地方休息，可以前往中央车站附近的Maqueda街南端及罗马大街，巴勒莫的大部分经济型酒店都坐落于此地段。但是，新潮的民宿比较便宜。如位于市中心的Orizzonte Rosso（☎333 663 8666 ⓦorizzonterosso.com）提供设备齐全的公寓住宿，以及高档的游船之旅和量身定制的西西里岛环岛游。

★ **Al Giardino dell'Alloro** Vicolo S.Carlo 8 ☎338-224 3541 ⓦgiardinodellalloro.it 可从中央车站乘坐139路巴士抵达。这家美丽的民宿位于拉卡尔萨区中央，拥有可供住客阅读的书籍、享用早餐的庭院以及专门用来展示当代西西里艺术家作品的客厅。5间客房装饰有各具特色的原创艺术作品，且所有房间都配有水壶和杯子。此外，该民宿还有供住客使用的小厨房，且在其新建的附属建筑内拥有更多的房间。€85

Alla Kala Via Vittorio Emanuele 71 ☎091 743 4763 ⓦallakala.it 可从中央车站乘坐139路巴士抵达。这家干净整洁的民宿地处市中心，提供5间设计时尚的客房，以及一间可以观赏到帆船码头壮丽景色的套房。这里生意火爆，所以要提前预订。€120

Baia del Corallo Via Plauto 27 ☎091 679 7807 ⓦostellopalermo.it 可从火车站乘坐101路巴士抵达Gaspari广场，然后再乘坐628路巴士抵达彭塔马泰塞（Punta Matese）区。这家巴勒莫的青年旅舍位于城市西北方12千米处的海边，对于游客来说，并非最佳选择，但从此处去机场很方便，如果你是第一晚或最后一晚住宿，这里是一个物美价廉的选择。有双人间和家庭间，也有宿舍。宿舍€18；双人间/家庭间€56

★ **BB22** Largo Cavalieri di Malta 22, Palazzo Pantelleria ☎091 611 1610 或 ☎335 790 8733 ⓦbb22.it 可从中央车站乘坐107路巴士抵达。这家精致典雅的米兰风格（树脂处理过的水泥地面、有机玻璃椅、用无光泽石料绘成的墙壁）酒店坐落于一座具有历史意义的宫殿之内，距离伍奇利亚只有几步之遥，别具特色，让人顿觉宾至如归（免费Wi-Fi，有咖啡和饮用水）。早餐供应是在一个小型的屋顶露台上。业主还在巴勒莫及郊外组织美酒佳酿之旅，以及前往蒙德罗海滩的游船旅行。€140

Grand Hotel et Des Palmes Via Roma 398 ☎091 602 811 ⓦgrandhoteletdespalmes.com 可从中央车站乘坐107路巴士抵达。虽然它当年能吸引瓦格纳等名人的光荣岁月已一去不返，但仍然是一个非常舒适的四星级连锁酒店，位于巴勒莫的主要街道罗马大街，交通非常便利。更重要的是，通过酒店网站得到的折扣可以跟民宿的价格相竞争。€130

★ **Grand Hotel Villa Igiea** Via Belmonte 43 ☎091 631 2111 ⓦvillaigiea.com 这栋经典的新艺术风格建筑最初是弗洛里奥家族（率先制作金枪鱼罐头的人）的私人别墅，由欧内斯托·巴西莱于1900年设计，矗立在市中心外的Acquasanta码头。酒

店拥有一个可以俯瞰港口的游泳池、阴凉的露台花园、一个网球场以及用以提供城里最时尚的开胃酒的辽阔露台。游客可以放弃所有游玩念头，就在游泳池旁享受漫长的慵懒时光，也可以乘坐私人船只前往 Zingaro 水库或乌斯蒂卡。**€180**

La Casa Dei Limoni Piazza Giulio Cesare 9 ☎334 834 3888 ⓦlacasadeilimoni.it 这家舒适整洁的民宿就位于火车站对面，由于民宿所有者住在他处，因此最好提前打电话预约。这里价格合理，如果你较晚到达或者需要很早就离开，那么此处可以说是最佳住宿场所。**€64**

★ **La Dimora del Genio** Via Garibaldi 58 ☎347 658 7664 ⓦladimoradelgenio.it 距中央车站仅5分钟步行路程。这家坐落于市中心17世纪建筑内的酒店共提供3间舒适的客房，装饰有各种雅致的古董、现代家具以及由酒店主人的艺术家丈夫创作的作品。酒店主人热情好客，且厨艺一流，会为客人提供烹饪课程，此外，每周日还会提供丰盛的晚餐，价格€30/人。**€90**

La Dimora del Guiscardo Via Vetriera 83-5 ☎328-662 6074 ⓦladimoradelguiscardo.it 这家民宿位于拉卡尔萨的中心地区，附近有许多酒吧和餐馆。民宿提供干净简朴的客房及一间公用浴室。主人会提供港口、车站或机场车站的免费接机服务，且还会在附近的 Cana Enoteca 举办品酒会。**€60**

Letizia Via dei Bottai 30 ☎091 589 110 ⓦhotel-letizia.com 可以从中央车站乘坐139路巴士抵达此处。这座美丽的酒店坐落于玛利纳广场附近，其每间客房都有自己独特的色彩和装饰。酒店设施包括一个供应早餐的封闭庭院、免费 Wi-Fi，以及入住期间的手机租用。**€115**

Palazzo Conte Federico Via dei Biscottari 4 ☎091-651 1881 ⓦcontefederico.com 可以从中央车站乘坐107路巴士抵达此处。这栋阿拉伯—诺曼风格的雄伟宫殿（但有些清冷）建立于 Ballaro 市场附近的迦太基城墙之上，至今仍保留着14世纪绘有壁画的天花板以及一个令人印象深刻的军械库。酒店主人具有贵族气派，提供数套经济舒适的公寓、一间高雅的套房，同时还能提供烹饪课程——随后会在防守塔上举行篝火晚餐。公寓 **€120**，套房 **€360**

★ **Palazzo Pantaleo** Via Ruggero Settimo 74/H ☎091 325 471 或 ☎335 700 6091 ⓦpalazzopantaleo.it 可以从中央车站乘坐107路或101路巴士抵达此处。这家美丽整洁的民宿坐落于主要购物街附近的一个安静广场上的一栋18世纪宫殿中，距伯里提马广场仅几分钟步行路程，共提供7间宽敞明亮的时尚客房。如果你是商务旅行，比较注重细节，那么这里会是一个不错的选择——房间内还会提供与适配器相应的插座以方便客户给手机充电。更重要的是，该酒店非常注重客人的隐私和独立性。建筑上层是一个公寓，此外还有一间小厨房可供住客制作饮料或点心。**€100**

Quattro Quarti Palazzo Arone di Valentino，ViaVittorio Emanuele 376 ☎347 854 7209 ⓦquattroquarti.it 这家上乘的民宿坐落于一栋由阿罗内·迪·瓦伦蒂诺巨大的宫殿中，提供3间时髦典雅的客房。这里环境舒适，如果你担心在巴勒莫找不到落脚的地方，那么这里是个不错的选择。在宫殿的主建筑内坐落着一系列豪华的客房，且有古董装饰。**€130**

★ **Ucciard Home** Via Enrico Albanese 34~36 ☎091 348 426 ⓦhotelucciardhome.com 这家设计时尚的酒店就位于监狱对面，提供16间舒适整洁的客房以及美丽豪华的浴室。工作人员服务周到，且会提供美味的早餐，通过网站预订客房，可享受极大优惠。

Vecchio Borgo Via Quintino Sella 1–7 ☎091 611 8330 ⓦhotelvecchioborgo.eul 可以从中央车站乘坐107路巴士抵达此地。这家美丽时尚的酒店位于伯里提马广场和一个巴勒莫最繁华的周末市场之间。舒适的客房配以大胆的印花面料，设施齐全（包括互联网接口）。能提供丰盛的早餐，包括自制蛋糕。车库€10/晚，室外停车场免费，但空间有限。该酒店比许多民宿都便宜，值得游客上网查看。**€119**

餐饮

位于市场和众多街角的小摊贩会售卖经典的巴勒莫街头食品，如 pane e panelli（鹰嘴豆面油煎饼配面包）、crocchè（加有鳀鱼和羊奶干酪的土豆肉饼）和 pane con la milza（夹有脾脏的面包）。

咖啡馆和街头食品

Casa Obatola Via Alloro 16 ☎091 982 4442 这家轻松闲适的小酒吧会在月桂叶街下方的广场上提供露天席位，是参观附近地区画廊前后的最佳休息场所。主要提供美味的三明治（€3起）、沙拉以及糕点。周一~周六全天营业至21:00

Cibus Via E. Amari 64 ☎091 612 2651 ⓦcibus.pa.it 这家高级杂货店拥有一个丰盛的熟食柜台以及一个燃木烤炉，提供薄脆的比萨和其他可口糕点，你可以在店里吃，也可以打包带走。这里距水翼船港口仅5分钟步行路程，因此如果你想前往乌斯蒂卡或埃奥利群岛，那么这里是囤积食物的理想场所。周一至周六8:30~23:00，周日8:30~14:00、18:00~23:00

Franco'U Vastiddaru Piazza Marina 这家坐落于码头广场和维托里奥·埃玛努埃莱大道交会处繁忙地段的餐馆提供塑料餐桌、塑料盘子和塑料刀叉，可以尽情享用各种巴勒莫的经典街边小吃，如 pane e panelli、arancini、crocchè 和 pane con la milza（西西里岛方言为 pane ca meusa）。每天营业

Friggitoria Chiluzzo Piazza Kalsa 坐落于遮阳篷之下，你可以边喝着瓶装啤酒，边吃用纸包装着的 pane e panelli。每天7:30~20:30

I Cuochini Via Ruggero Settimo 68 ☎091 581 158

这家干净整洁的小 frigittoria（由闪亮的白色瓷砖和镀锌材料制造而成）建立于1826年，隐藏在鲁杰罗七世大街上的一扇拱形大门里（唯一的标志是一块小小的陶瓷板）。主要提供 panzerotti（油炸糕点，里面塞满了番茄、意大利干酪和鳀鱼、茄子、小胡瓜和奶酪）、arancini（加有肉酱、或奶酪和火腿）、pasticcino（加有肉末的甜糕点）、timballini di pasta（油炸面食）和 besciamelle fritte（外层涂有面包屑和油炸调味酱）等，都是七成熟。周一至周六 8:30~14:30

Ima Sushi Fourth floor Rinascente，Via Roma/Piazza S. Domenico ☎091 610 7811 🌐rinascente.it 如果你想暂时假装你不在巴勒莫（但事实也真的如此），那么可以前往这家位于 Rinascente 百货大厦4楼的寿司店。回转传送带上罗列着各种各样放在彩色编码盘子上的寿司、加州卷以及生鱼片，价格在€ 2.5~7.5之间不等。每天营业至 23:00

Mazzara Via Magliocco 15（Ruggero Settimo 路附近）☎091 321 443 据说托马西·迪·兰佩杜萨在这家年代久远的酒吧—糕饼店创作了经典小说《豹》中的部分内容。如今该店铺除了各式各样的糕饼和冰激凌外，还提供清淡的早午餐和午餐：可以尝试一下这里加有芝麻菜和帕尔马奶酪的半熟烤牛肉。周二至周日 7:30~20:00

Michele alla Brace Piazza Borgo Vecchio 这家拥有巨大烤架的餐馆坐落于 Borgo Vecchio 广场的小集市中，有一些塑料餐桌及热气腾腾、盛满蔬菜的大锅。你可以从附近的小摊上买鱼，然后带到这家餐馆，那么就会有人会帮你烤鱼，并为你提供蔬菜、饮料和一张桌子。周三不营业

Obika Via Roma/Piazza S. Domenico，Fourth floor Rinascente ☎091 601 7861 🌐obika.it 这家专门提供精致马苏里拉奶酪的特色连锁酒吧的巴勒莫分店位于整修过的 Rinascente 百货公司顶楼，还会提供各种精美的沙拉及其他清淡的菜肴。这里的午餐时光宁静舒适，远离巴勒莫的炎热和喧嚣，可以边享用开胃酒（每天 6:30~21:00），边品尝一系列令人垂涎的奶酪。每天营业至 23:00。

Palazzo Riso Via Vittorio Emanuele 365 ☎091-320 532 🌐palazzoriso.it 这家凉爽简约的白色酒吧隶属巴勒莫新当代艺术博物馆。提供榛子及巧克力口味的咖啡、茶、牛角面包以及采自森林的水果，还有清淡的午餐和开胃酒。你可以在酒吧里享用，也可以在外面阴凉的庭院中享受美味。这里有免费 Wi-Fi，也可免费使用电脑。每天营业至 23:00

Rosciglione Via Gian Luca Barbieri 5 ☎091 651 2959 这家面包店位于 Ballarò 市场边缘，在这里可以边享用奶油甜馅煎饼卷（cannoli），边观看其制作过程（其销量遍布全球）。周一至周六 7:00~14:00、13:30~18:00

Spinnato Via Principe di Belmonte 107-115 ☎091 749 5104 🌐spinnato.it 这里的餐桌位于步行街上，是该城市享用早餐、美味糕点和冰激凌，或品尝精美烤杏仁、去壳开心果和薯片等餐前小食的最佳场所。其附近坐落着 Spinnato 商业帝国的其他几家分店，包括位于 Piazza Castelnuovo 22 提供糕点和冰激凌等快餐式食物的 Il Golosone；以及位于 Via Ruggero Settimo 86 的 Al Pinguino，这家冰激凌店广受欢迎且获得了高度评价。每天 7:30~20:30

餐馆

Antica Focacceria San Francesco Via A. Paternostro 58 ☎091 320 264 🌐afsf.it 这家年代久远的餐馆已传承至第五代。楼下主要提供传统的巴勒莫街头食品，如 schietta（意式薄饼，内有内脏和奶酪）、sfincione（加有洋葱、西红柿、奶酪和面包屑的比萨）、crocchè（马铃薯肉饼）和 panelli（鹰嘴豆面粉做成的油煎饼）。楼上主要提供正餐（如沙丁鱼意大利面 pasta con le sarde）。此外，餐馆还提供固定价格的套餐（€ 7套餐包括 panelli、crocchè、arancina 或一片比萨、cannolo 和饮料；€ 8.5套餐只是将 arancina 或比萨换成通心粉，其他都一样）。夏季还有户外餐桌。12:30~14:30、20:00~22:30；周二不营业

★ **Il Mirto e la Rosa** Via Principe di Granitello 30 ☎091 324 353 这里起初只是一家素食餐馆，如今虽增加了一些精挑细选的鱼类和肉类菜肴，但仍以蔬菜为主。它也是巴勒莫地区几家公开拒绝向黑手党支付保护费的企业之一。其招牌菜包括辅以开心果和粗麦粉的 caponata，以及自制的 tagliolini，添加有黏稠的甜西红柿酱、烤茄子以及来自 Nebrodi 山的奶酪。品完诱人的甜点后可以喝点自制的肉桂利口酒。若按菜单点餐，那么€ 25可以吃三道菜，不加葡萄酒；如想吃甜点，则需€ 30，但这里也会提供各种各样的套餐（如€ 10可以享受头菜、主菜和沙拉；€ 15则可以享用开胃酒、头菜、主菜、沙拉和甜点）。周一至周六 12:30~14:30、20:00~22:30

★ **Osteria dei Vespri** Piazza Croce dei Vespri ☎091 617 1631 🌐osteriadeivespri.it 这家巴勒莫最好的餐馆在十年前还只是一家默默无闻的小店，后经由安德烈和阿尔贝托·里佐两兄弟耐心经营，才有今天的格局，这两兄弟擅长做复杂的菜式，且会灵活运用当地西西里岛的原料。特色包括添加有布隆特开心果的兔肉酱、配有红鲻鱼、姜、红洋葱和新鲜蚕豆等的黑意粉，或塞满了西梅同时辅以豆泥和块根芹的鹌鹑。若按菜单点餐，那么每道菜肴的价格不低于€ 20，此外还提供€ 65和€ 85的套餐，但不包括葡萄酒。周一至周六 12:30~14:30、20:00~22:30

★ **Osteria lo Bianco** Via E. Amari 104 ☎091 251 4906 这家该城最便宜的餐馆之一装饰着尤文图斯队的纪念品和具有宗教特色的小古董。这里有传统的巴勒莫食物，如 pasta con sarde（青鱼意大利面）、涂有西红柿酱的 polpette（肉丸）以及在辣西红柿酱里浸制的 ricciola，或豌豆、胡萝卜炖牛肉。两道菜加葡萄酒和水果的价格为€ 15。周一至周六 12:30~14:30、20:00~22:30，周日 12:30~14:30

Osteria Paradiso Via Serradifalco 23 这家典型的家庭餐馆位于 La Zisa 北部，只在午餐时间营业，专卖鱼类菜肴。这里不提供纸质菜单，店主会告诉你当天的菜式。特色菜包括海水煮鱼、涂着橄榄油和柠檬汁的生虾以及油炸银鱼（cicirello，体型瘦长）。这里顾客很多，因此需提早到达。周一至周六 12:30~14:30

Pizzeria Italia Via Orologio 54（马西莫剧场对面）☎091 589 885 这家该地最好的比萨店吸引了大批食堂，提供酥脆可口、多孔烤箱烤出来的比萨（€4~10）。尤其是配以西红柿、凤尾鱼、洋葱、洋蓟、奶酪和面包屑的 "Palermitana"。20:00~22:30；周一不营业

Primavera Piazza Bologni 4 ☎091 329 408 这家价格合理、深受喜爱的餐馆就坐落于维托里奥、埃玛努埃莱大道的大教堂附近，在 Riso 宫对面的美丽小广场上设有户外餐桌，提供如 pasta con le sarde 和 bucatini con broccoli 等家庭菜肴（两者均€10）。还有当地便宜而美味的葡萄酒。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

★ **Santandrea** Piazza Sant'Andrea ☎091 334 999 或 ☎328 131 4595 这家舒适别致的家庭餐馆距圣多明我广场和伍奇利亚市场仅一步之遥，是巴勒莫名副其实的最好餐馆之一，因其在彼得·罗伯金的《西西里岛的午夜》中所扮演的重要角色而出名。这里的菜肴具有时令性和创造性，且主要采用当地食材。周一至周六 20:00~22:30

Trattoria Piccolo Napoli Piazzetta Mulino di Vento 4 ☎091 320 431 这家热闹的餐馆位于 Vecchio Borgo 市场附近，创建于 1951 年，如今已传至第三代。这个家族在泰拉西尼拥有两艘船，因此每天都会有鱼类菜肴，而当天没吃完的鱼会卖给当地市场的摊贩。你可以品尝一下这里的生虾（€60/千克），当 neonati（鱼仔）正值上市之时，还可以选择 neonati 意大利面（€12），或者你也可以品味一下这里的 caponata，堪称最美味的开胃菜（€4）。周一至周六 12:30~14:30

★ **Trattoria Torrenuzza** Via Torrenuzza 17 ☎091 252 5532 这家繁华实惠的餐馆会在户外的火盆上烤鱼。夏季可在街边的餐桌旁品尝美味，冬季则在室内。这里的开胃菜（贻贝汤、海鲜沙拉等）和头菜（比如加有西兰花、贻贝和蛤蜊或者旗鱼和茄子的意大利面）价格均为€5，而如 ricci di mare（海胆串）意大利面等特色菜肴的价格则为€10。主菜中肉类菜肴（比如肉卷、炭火烤香肠之类）的价格也为€5，而鱼类菜肴（比如或油炸或烤制的鱼，烤虾，烤鲷鱼或鲈鱼等）为€7~10 不等。这里的鱿鱼和箭鱼是冰冻的（当然没有变质），其他鱼类则都是新鲜的。葡萄酒约€3/升，所以在这里吃午餐可以很惬意地打发你下午的闲暇时光。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

16

夜生活

夜生活最迷人的地区是拉卡尔萨区，尤其是 Garibaldi 广场和 Magione 广场之间的大街小巷，都挤满了各种各样的酒吧和俱乐部。

Cana Enoteca Via Alloro 105 ☎338 697 5950 🅦canaenoteca.it 这家温馨的烛光葡萄酒吧提供各种各样的葡萄酒和点心。服务员热情好客且知识渊博，葡萄酒品种也基本齐全。19:00~次日 2:00；周一及夏季不营业

Kursaal Kalhesa Foro Italico 21 ☎091 616 2282 🅦kursaalkalhesa.it 这家令人印象深刻的咖啡馆和葡萄酒吧坐落于古代阿拉伯巴勒莫防御工事的石质地下室深处，说话有回音，装饰有传统的西西里岛家具，冬天会生起熊熊火焰，是周日享受早午餐的好场所。每当夏季期间，此处酒吧会歇业，从而迁移至海滨城镇 Vergine Maria 的 Pellegrino 山山脚下气氛独特的前金枪鱼捕捞点。周二至周六 12:00~15:00、19:00~次日 1:30，周日 12:00~次日 1:30

Kursaal Tonnara Tonnara di Bordonaro, Via Bordonaro 9, Vergine Maria ☎091 637 2267 🅦kursaaltonnara.it 可乘坐 731 路巴士前往 Verine Maria 城镇郊区。这家酒吧在其洋溢着茉莉香味的庭院里提供开胃酒，周边有大量被遗弃的金枪鱼渔船残骸，或者也可以到此欣赏音乐会，通常在 22:30 开始。这里还有室内和室外酒吧及一个气氛极佳的滨海餐馆，提供如 tagliata（包裹在芝麻壳里的箭鱼）等清淡的创造性菜肴及美味的开心果慕斯。仅在夏季营业，19:00 开始

Nuovo Montevergini Piazzetta Montevergini ☎320-2346796 这家终年开放的酒吧坐落于伟大的俗用修道院中，秋季至次年春季期间会举办展览会、现场音乐会、读书会、剧院或放映电影。开放时间会根据活动项目而变

附录

医院 Policlinica（Via Carmelo Lazzaro ☎091 655 1111 若需救护车，请拨打 ☎118）。

行李寄存 位于中央车站的轨道 8 旁 ☎091 603 3040（每天 7:00~23:00）；海事站电话 ☎091 611 3257（每天 7:00~20:00，但可能需要找到托管人）。

药剂师 位于 Via Roma 1、Via Roma 207 及 Via Mariano Stabile 177 的药剂师会提供通宵服务。

警察 市中心警察局位于 Vittoria 广场 ☎112。

邮局 邮政总局位于罗马大街的 Poste 宫（周一至周六 8:00~18:30）。

蒙雷亚莱（Monreale）

位于**蒙雷亚莱**（王室山）的诺曼大教堂里收藏着全世界最引人注目、规模最大的基督教中世纪马赛克镶嵌作品，是名副其实的西西里岛诺曼艺术巅峰之作。这个山区小城镇位于巴勒莫西南方 8 千米处，可欣赏到下方黄金山谷（Conca d'Oro Valley）至远方海湾首府的绝美景色。

大教堂（Duomo）

每天 8:00~18:30，周日 8:00~12:30、15:00~19:00 · 免费 · **露台**：每天 9:30~17:30，周日 8:00~12:30、15:30~19:00 · €2 · **回廊**：每天 8:00~18:30，周日 8:00~12:30、15:00~19:00 · €6

这座庄严肃穆的方塔形**大教堂**单从外观看的话，你绝对猜不到里面究竟是什么。其**马赛克镶嵌**作品几乎可以肯定是出自古希腊和拜占庭的工匠之手，从而揭示了其设计与灵感的整体性。其中最引人注目的是坐落于中央后殿兼收并蓄的基督半身像，仅其头部和肩膀就近 20 米高。其底下坐落着备受尊崇的圣母子像，围绕着众多天使，再下面是一排排圣人雕像，每个圣人都有各自独特的色彩且有名字标识。其中值得一提的**托马斯 · 贝克特**（Thomas à Becket）塑像（名字标识是 SCS Thomas Cantb），他受封于 1173 年，恰好在人们开始建造这个马赛克作品之前。中殿一系列栩栩如生的动画马赛克作品同样令人难以忘怀，绘制内容从（圣坛右侧的）上帝创世记开始，一直蔓延至整个教堂。其中大多数场景都能一眼认出：亚当和夏娃、亚伯拉罕牺牲他儿子的场景以及一艘美丽的诺亚方舟，等等；甚至还有一套壮丽简朴的创世记嵌板，描绘了上帝如何在他的世界里创造出了动物、水、光和人等。此外，游客还可以在入口处的咨询台询问登上大教堂西南角**露台**的相关事宜。沿着通向屋顶的阶梯即可抵达中央后殿的正上方——这是一个不寻常但不怎么安全的视角。

回廊（cloisters）

这个原先属于本笃会修道院的**回廊**建于 1174 年，非常值得游览。整洁的花园四周围绕着一个带有拱廊的典雅四边形建筑，而 216 根双立柱支撑着略尖的拱门——这一建筑特色受到了阿拉伯风格影响。上面的雕刻各不相同，每一个细节都经过精雕细刻，且充满了想象力：如正与翼兽斗争的武装猎人、花、鸟、蛇和植物等。回廊入口位于大教堂右侧塔楼角落的古列尔莫广场。

抵达和离开 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　蒙雷亚莱

乘巴士 389 路巴士经常会从诺曼宫外的独立广场（Piazza dell' Indipendenza）出发（全程 20 分钟）。

乌斯蒂卡（Ustica）

游客可以在巴勒莫西北方 60 千米处的龟形火山岛屿——**乌斯蒂卡**度过整个假期，但由于其非常靠近巴勒莫，因此也可以作为一日游的目的地。然而，旅途费用不菲，因此如果可以，最好在此岛至少待一个周末。乌斯蒂卡肥沃的高地非常适合散步，有一条小道贯穿整个岩石海岸线，但其中只有一小段距离必须沿着既有道路前行。然而，人们到此的主要目的是潜水，这里的水域堪称潜水者的天堂，不仅拥有清澈的海水，还汇集着各种各样的鱼类、海绵、杂草和珊瑚。不太喜欢冒险的游客则可以选择闲适的乘船旅行，观赏乌斯蒂卡高低不平

乌斯蒂卡潜水

岛上为潜水爱好者准备了很多设施，其中包括一个减压舱，不过医疗条件仅限于药房和急救。这片水域位于一片自然海洋保护区里，被分为几个区域，各个区域对游客游泳、潜水和钓鱼都有相应的限制。一对意大利一比利时夫妇共同经营的 Profondo Blu（☎ 0918449609/672 ☎ 3496529 ⓦ ustica-diving.it）是岛上最有组织性，也最有经验的潜水经营机构，可以安排导游带领的潜水活动，提供潜水套餐价：一次潜水需€ 40，十次潜水的套餐价仅€ 330，而为期 5 天的开放水域潜水员课程则需€ 420。此外，还在小镇外自炊式公寓度假村提供住宿（5 月 ~10 月开放；每周€ 450），可提供饭菜（早餐€ 5，晚餐€ 35）。

的石窟和熔岩露头。

乌斯蒂卡镇（Ustica Town）小而杂乱的码头可供船只停泊，还拥有一些酒吧、一家银行、几家餐馆及少数住宿场所。所有这些设施都坐落在一个倾斜的双广场周围，从港口至此只需步行上坡5分钟即可。

抵达和离开 乌斯蒂卡

Siremar每天都会提供一班从巴勒莫前往乌斯蒂卡的渡轮，但从复活节至10月期间，Siremar和Ustica Lines每天都会有2~5班水翼船（冬季较少）。旅途价格比较昂贵；渡轮往返费用约€30，而水翼船往返费用更是高于€40。

住宿

Da Umberto piazza della Vittoria ❶091 844 9542 ⓦusticatour.it 除了经营这家餐馆，还向游客出租乌斯蒂卡周围20套公寓和房子里的客房，有些客房里可欣赏壮丽的海景，其他客房位于海岛的中部，条件更简朴。价格取决于客房的面积大小和住宿质量。**€60**

Giulia Via s. Francesco 16 ❶091 844 9007 ⓦgiulia hotel.com 全年营业，广场旁边有10套非常令人满意的二星级套房（也有单间），上面还有一间漂亮的餐馆。登录网站可了解周末套餐，其中会包括膳食和游览活动。不可使用信用卡。**€90**

Stella Marina Residence Via Cristoforo Colombo 35 ❶091 844 8121 ⓦstellamarinaustica.it 17套时尚的自助式迷你公寓，位于港口上方一座小楼房里。还有一个漂亮的大露台供宾客沐浴阳光，以及一个小型水疗中心。两人间公寓租金每周€490~990，含早餐，不过5~7月及9~10月，也可以接受两晚起的预订。**€95**

餐饮

Da Umberto Piazza della Vittoria ❶091 844 9542 这家餐馆的餐桌位于露台之上，菜单以意大利面（约€8）及当天捕捞的海鲜（€12~16）为主。每天12:30~14:30、20:00~22:30；冬季不营业

Giulia Via S. Francesco 13 ❶091 844 9007 这家简朴的饮食店（楼上有几间简单的房间）是该岛提供正宗家常菜的最佳选择。你可以尝试一下这里的pennette al usticese（辅以香草、辣椒、大蒜、松子、葡萄干、凤尾鱼、刺山柑、橄榄等）、配以当地刺山柑和橄榄的polpettine（鱼丸），或里面加有虾、西红柿、奶酪和面包屑的totano（大乌贼）。这里的鱼蒸粗麦粉至少为两人份。人均消费为€35~40。不可使用信用卡。每天12:30~14:30、20:00~22:30；冬季不营业

第勒尼安海岸（Tyrrhenian coast）

自巴勒莫起的整个蜿蜒崎岖的**第勒尼安海岸**上纵横交错着多条铁路、公路和高速公路，且大多数地方的交通线路都建设良好。该海岸的第一个景点是海滩度假胜地兼大教堂城镇**切法卢**。经过切法卢，在内布罗迪山脉和海洋之间的狭长地带沿途还聚集着几个度假村，其中大多数都不值得特意前往游览。通常多数游客会直接前往西西里岛的第二大港口——**米拉佐**，也是乘坐通往**埃奥利群岛**7座迷人岛屿的轮渡和水翼船的主要出发点。

切法卢（Cefalù）

尽管这里是西西里岛最繁忙的国际海滨度假胜地之一，但作为一个小规模的渔港，**切法卢**仍有一个相对平静的生活，尤其是**拉罗卡**（La Rocoa）危岩下方的每一寸土地。1131年，罗杰二世在这里创建了一座雄伟壮观的大教堂，且他的教会掌管了这里的一切事物，教堂正面伟大的双子塔就矗立于这座中世纪建筑平坦的屋顶之上。虽然蜿蜒曲折的精美沙滩是这里的主要景点，但切法卢本身也是一座惬意的小镇，不似西西里岛的另一个度假胜地陶尔米纳，已遭受了过度开发。

大教堂（Duomo）

每天：夏季8:00~19:00，冬季8:00~17:30 · 免费

大教堂坐落于横穿老城区的主要步行街道**鲁杰罗大道**（Corso Ruggero）的半途，是罗杰

16

为感谢他在猛烈的暴风雨中最终抵达切法卢安全的海滩而建（至少部分原因是如此）。教堂后殿和内殿里收藏着西西里岛历史最悠久、保存最完好的教堂**马赛克镶嵌**作品，其年代可以追溯至1148年；比蒙雷亚莱大教堂里的马赛克镶嵌作品早了40多年，从概念而言，它们完全属于拜占庭风格。在旅游旺季期间，切法卢中心阿拉伯风格的大街小巷上人山人海，因此最好在清晨前往参观大教堂，之后就可以尽情享受海港之外漫长舒适的精美**沙滩**。

曼卓利斯卡博物馆和拉罗卡（Museo Mandralisca & La Rocca）

该地区其他两个值得游玩的景点分别是：曼卓利斯卡博物馆（Via Mandralisca 13，大教堂广场对面；每天9:00~13:00、15:00~19:00；€5），里面收藏着由安托内罗·达·梅西那创作的一幅略带讽刺的《陌生男子肖像》（Portrait of an Unknown Man）以及大量贝壳；而**拉罗卡**（每天8:00~日落前1小时；免费）则坐落着雄伟壮观的戴安娜神殿（Tempio di Diana），沿着中世纪城墙内的道路继续向右，绕过危岩即可抵达最顶端粗略的防御工事。

抵达和离开 切法卢

乘火车和巴士 往返于巴勒莫和墨西拿之间的所有火车都会停靠在城镇中心以南的车站，距主要街道鲁杰罗大街仅10分钟步行路程。这里也是巴士的始发站和终点站。

乘轮渡 夏季期间，旅游码头每天都会提供1~2班前往埃奥利群岛和巴勒莫的水翼船服务，该码头位于城镇以东，步行至此需20分钟。

旅游局 位于Corso Ruggero 77（周一至周六8:00~20:00；夏季周日9:00~13:00通常也会开放 ☎0921 421 050 ⓦcefalutour.pa.it）。更多信息请登录网站ⓦpalermotourism.com查看。

16

住宿

B&B delle Rose Via Gibilmanna ☎0921 421 885 ⓦdellerosebb.it 这家舒适的民宿环境安静，沿着Umberto I街走出城外，20分钟后即可抵达。拥有一个花园以及带有私人露台的客房。€100

Locanda Cangelosi Via Umberto I 26 ☎0921 421 591 ⓦlocandacangelosi.it 这家位于城镇中心的小酒店干净整洁，业主热情友好，且出租少量带有厨房的2床、3床和4床公寓房。€80

Villa Cerniglia Lungomare G. Giardina ☎320 306 4275 ⓦvillacerniglia.com 这家酒店提供民宿客房以及坐落于海滨的公寓。酒店设施包括海滨浴场，非常适合那些想充分体验一下西西里岛海滩的游客。€140

餐饮

Al Porticciolo Via Carlo Ortolani Bordonaro 66和92 ☎0921 921 981 ⓦAlporticcioloristorante.com 这家餐馆提供非常美味的鱼类菜肴和比萨，其餐桌位于建立在岩石海岸的露台之上。你可以尝试一下这里的手工意大利面，里面配有南瓜、新鲜的金枪鱼和野茴香（€18）。12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周三不营业

Caffè di Noto Via Bagno Cicerone 3 ☎0921 42 26 54 这家冰激凌店就位于老城区边缘及海滨（Lungomare）入口处，主要提供各种口味的冰激凌，包括芒果、草莓、刺梨及带有辣椒的巧克力，非常美味。每天12:30~14:30 & 20:00~22:30；冬季不营业

米拉佐（Milazzo）

米拉佐位于一个顶部坐落着城堡的镰刀状海岬底部，以一家巨大的炼油厂为主，这座港口是前往埃奥利群岛的主要出发点（见p.822框中内容），这意味着，在最好的情况下，那么游客也需在城镇等候两三个小时才会有一艘渡轮或水翼船，而在最糟糕的情况下，游客可能要在城镇的酒店里住一个晚上。

城堡（castle）

周二至周日：夏季9:30~12:30、16:30~18:30，冬季9:30~12:30、13:30~17:30 · 免费 · ☎368 387 4010

如果你有大把闲暇时间，你可能会喜欢去**博尔戈**（Borgo）街区闲逛一下，那是位于山顶的老城区，有保存完好的辉煌的西班牙城堡，城堡位于一个比它的面积稍大，围绕着比它更古老的城墙的城市中，还有自己的大教堂。城堡由费德里科二世建于13世纪，地基是阿拉伯风格，建于古希腊雅典卫城旧址之上，它是西西里岛最好的城堡之一，在这里，可以看到

延伸到埃奥利群岛及群岛以外的景致。

台阶沿着城堡墙壁蜿蜒开来，通向波南特海滩（Spiaggia di Ponente），这片海滩呈狭长状，遍地是灰色鹅卵石，海水如水晶般清澈。

抵达和离开 米拉佐

乘巴士 这里的巴士主要由 giuntabus 服务，从墨西拿车站发车（约每小时发 1 班，50 分钟），终点站在港口停车场（你从水翼船下船后右转即到），时间安排上则非常配合水翼船的到来和发船。

乘火车 火车站位于市中心南面 3000 米处，在白天，当地巴士每 30 分钟就往城里发一趟车，进城每次 30 分钟，然后把旅客卸在码头周围地区或更远一点的 Repubblica 广场。

乘船 见框中内容，p.829。可以找到从米拉佐发船的相关轮船服务的详细信息。

旅游信息

旅游局 位于港口背面，在主要购物区的起点处（Piazza Duilio 20；周一至周五 9:00~13:30、15:00~18:00，周六 9:00~13:00 ☎090 9222865 Ⓦ aastmilazzo.it）

住宿

★ **Cassisi** Via Cassisi 5 ☎09229099 Ⓦ wsisi-hotel.com 这家酒店优雅、简约，由家庭运营，带有灵动的现代东方风格。自助早餐种类丰富，有当地奶酪和萨拉米（意大利腊肠），还有经典美味的糕点和饼干，以及大量的新鲜水果。距离港口仅有 5 分钟的步行路程，靠近主要的购物区。€130

★ **Petit Hotel** Via dei Mille 37 ☎090 928 6784 Ⓦ www.petithotel.it 这是家具有开创性的生态酒店，位于滨海区一个能俯瞰水翼船码头，建于 19 世纪的大楼内。服务员工作相当耐心，不厌其烦，早餐包括当地萨拉米香肠和奶酪、有机酸奶、鸡蛋、果酱以及自制蛋糕。€110

Solaris Via Colonello Berte 70 ☎333 605 0091 Ⓦ bedandbreakfast.milazzo.info 这里明亮而温馨，这家民宿同港口之间隔了一个街区，有 5 间房间，装饰都非常明快，并配有空调和冰箱。所有客房都设有阳台，各有一个带顶棚的小露台。€90

餐饮

Al Bagatto Via m. regis 11 ☎090 922 4212 一家小酒吧，室外有几张餐桌；在此可以品尝到当地的香肠和奶酪，以及更丰盛的饭菜——建议品尝扒烤小牛排（€16）。每天 12:30~14:30、20:00~22:30 营业；周三不营业

Albatros Via dei mille 38 ☎090 928 3666 等待轮渡或水翼船时，可来到码头对面这家经典的咖啡馆。提供各种各样的糕点、美味的开胃菜和冰激凌，还有技能熟练的吧台工作人员。建议品尝葡萄干口味的 nastrino，或掺着苹果和咖啡油脂的 Corhetti。点一杯精致混合的马提尼，让等待变得更容易。7:30~20:30；冬季周二不营业

Il Spizzico Via dei mille s/n 右侧是乌斯蒂卡航运办公室，这家外卖店有最好的炸饭球，包括菠菜、奶酪或茄子等口味。每天 7:30 ~20:30

埃奥利群岛（Aeolian Islands）

埃奥利群岛起源于火山，以希腊风神的名字命名，相传风神把自己控制的风都封闭在其中一个岛上的多个洞穴里。据荷马的著作，奥德修斯曾来过埃奥利群岛，风神给了他一个风袋，帮助他回家，但他的水手打开风袋时速度太快，船直接被吹回到港口里了。根据更可核查的信息，人们觊觎这些岛屿上的矿产财富，黑曜石矿（像玻璃一样的硬熔岩）为群岛早期的繁荣奠定了基础，因为黑曜石是人们学会冶炼金属之前可以找到的最锋利的材料。后来，公元前 580 年，因群岛有着非常重要的战略意义，希腊人在利帕里定居，但后来这里成了海盗的天堂和流放地，这种状态一直持续到 20 世纪，当时法西斯主义者还将他们的政治对手放逐到利帕里。

20 世纪，出现了大规模移民潮，大部分迁移到澳大利亚，现在阿利库迪岛和帕纳里亚岛上全年甚至只有一百来个居民。直到最近几年，岛上的居民才能勉强维持生计，并开始迎接游客。夏季时，岛上的人口可从 1 万人蹿升到 20 万人。每个岛上的物价都很**昂贵**，商店以及

埃奥利群岛相关信息

前往埃奥利群岛

船只每天都会从**米拉佐**出发，非旺季的时候，船只班次足够频繁，所以不需要提前预订（预订需额外付费）；但在旺季期间，提前预订船票非常必要（除非你选择开车前往）。且在 10 月 ~ 次年 5 月期间，航船班次将会大为减少，此外，当天气状况稍为不佳时，也会对航船班次造成影响。**船运机构**位于下方港口附近，夏季工作时间正常，但在淡季期间只会在船只出发之前营业：Siremar（Via dei Mille 19 ☎090 928 3242 Ⓦsiremar.it）主要运营**渡轮和水翼船**；UsticaLines（Via dei Mille 32 ☎090 928 7821 Ⓦusticalines.it）仅提供水翼船；而 NGI（Via dei Mille 26 ☎090 928 3415 Ⓦngi-spa.it）则只提供渡轮。相比之下，水翼船班次更加频繁，速度也是渡轮的两倍，但价格也几乎是轮渡的两倍。从巴勒莫、那不勒斯、切法卢和墨西拿等地也可到达这些岛屿。

环岛旅行

夏季期间，环岛旅行相对比较容易，因为渡轮和水翼船连接着所有岛屿。在冬季，航运班次会减少，遇到恶劣的天气时甚至会完全取消，特别是前往偏远的斯特隆博利火山、阿利库迪岛以及菲利库迪岛的线路更容易受到影响。若想前往利帕里和萨利纳，可以选择自驾，或者也可以在抵达这里后**租自行车和滑板车**：这些岛屿深受自行车爱好者的欢迎，但在骑行的同时，你也要学会享受山地路况。

住宿和设施

在旺季期间（复活节及 7~8 月）很难找到住宿场所，且大多数地方都坚持半膳宿服务，所以建议游客提前预订。10 月 ~ 次年 3 月，住宿价格可能会下降 50%。在武尔卡诺岛、萨莱纳岛和利帕里等地都有**露营**的地方，但野外露宿在这里是违法行为。

除阿利库迪岛外，所有岛屿都有 ATM 机。停电是家常便饭，冬季的停电常常是风暴造成的，而 8 月的停电则常因为需求过大，所以当地人经常会使用火炬，尤其是在冬季。如果酒店要求你节约用水，请不要感到惊讶，因为这里的水都是通过油轮运进来的。

餐馆的价格反映出大多数食物都是进口而来的。但是来到小岛上，或在狂风大作的冬季来到这里，就能体会到 20 年前，甚至 100 年前岛上的生活情景：古朴、粗犷而美丽。

武尔卡诺岛（Vulcano）

武尔卡诺岛最靠近西西里岛大陆，是渡轮和水翼船停靠的第一个港口（乘坐水翼船至此约 45 分钟，渡轮则需 90 分钟左右），当你闻到如臭鸡蛋似的硫黄气味时，你就知道该岛已离你不远了。冒烟的火山给人带来的新奇感、温暖的泥浆浴，以及在冒泡的海中火山喷气孔上游泳等，都使它成为一个广受欢迎的目的地。因此武尔卡诺岛在经历过草率的开发之后，如今的城镇非常简陋，在海岬上点缀着平凡无奇的大众化酒店。高昂的价格和大众旅游的特色使武尔卡诺岛只适合作为一日游景点，且由于岛上食品的成本过高，餐馆也不例外，所以你最好随身携带野餐。

火山口（crater）

通往**火山口**的路径（夏季票价为€ 3）起点位于城镇外约 1 千米处，通往杰尔索（Gelso）的道路上，有警告标志提醒人们当心吸入火山气体。走完这条盘旋而上的道路最多不超过 1 小时。由于该道路覆盖着火山灰，容易打滑，因此建议游客穿登山鞋，并以逆时针方向沿着火山口前行，如此你就可以不必再往上穿过北部边缘因硫黄排放而形成的云层，转而改走下坡路。此外，还有一条捷径可以前往位于港口北面的火山丘 Vulcanello，于公元前 183 年自海中喷涌而出：该道路的起始点位于港口，中途会经过 Fanghi de Vulcano 火山。

泥浴、海滩和水疗护理

如果你感觉慵懒，可以前往 Fanghi de Vulcano 火山享受泥浴或前往海上喷气孔游泳，这两处距港口仅几分钟的步行路程。旺季时会收取少量门票费用。不要戴隐形眼镜，并要做好在接下来一两天内都有硫黄恶臭挥之不去的准备。继续往前就是一片黑沙滩。此外，在附

近还坐落着一家收费昂贵的 Oasi della Salute 水疗中心（意为“健康的绿洲”），拥有 3 个热按摩池及 1 个美容中心（Via Lentia 1i；5 月 ~9 月开放 ☎090 985 2093）。

利帕里岛（Lipari）

利帕里是埃奥利群岛中面积最大、人口最密集的岛屿。该岛的发展并没有进行严格规划，虽然部分岛屿仍然美丽无瑕，未受旅游污染，但中途必须经过充斥着花哨度假房屋的村庄。作为主要港口和首府，**利帕里镇**是一处颇为繁忙的小场所，夹在两个港口之间。

利帕里镇（Lipari Town）

城堡（Castello）位于上城区的城墙内，自新石器时代起就被不断占据。沿着路标明确的**发掘**场地，即可看到用鹅卵石铺就的主要街道两侧坐落着一大片教堂，以及构成**埃奥利考古博物馆**（Museo Archeologico Eoliano）（每天 9:00~13:30、15:30~19:00；€6 ☎090 988 014）专属区域的一些建筑物，该博物馆里的收藏阵容颇为豪华，有新石器时代的陶器、青铜时代晚期的文物、希腊和罗马时期的装饰花瓶，以及雕像。其中最引人注目的是从古代沉船残骸中发掘出来的锥状双耳细颈精美土罐、在坟墓里发现的一系列令人惊奇的希腊戏剧微型面具，以及被公认为是利帕里画家创制的独特彩陶，其色彩里混合的火山黏土与在 Caolina 洞穴里发现的一样（见下页框中内容）。

穆里亚山谷（Valle Muria）

在游玩过海滩并享受过徒步旅行之后，你可以乘坐巴士往西离开利帕里城镇（Pianoconte 方向），然后在 Località Monte 下车，接着步行 30 分钟即可抵达位于**穆里亚山谷**（Valle Muria）的多卵石海滩（夏季期间，如果你不想步行，可以从 Marina Corta 港口坐船往返：寻找漆得黄黄绿绿的 Barney 船；单程价格€5）。

夸特罗基和圣卡洛杰罗（Quattrocchi & San Calogero）

经过 Località Monte，沿着道路继续向上攀登即可抵达**夸特罗基**（意思是“四只眼睛”），这里的风光美不胜收，可以将法拉可列尼（faraglioni）巨岩到火山的全部景色尽收眼底，让人难忘。在 Pianoconte 村后面有一条蜿蜒曲折的下坡小道，直通**圣卡洛杰罗**的古温泉浴场，这个浴场掩蔽在一个长期废弃的温泉酒店之后：通常会有一名非官方的导游带你参观，如果你敢在满是浮渣、温度达 57℃的罗马浴池里泡澡，那么导游也会允许你下去。

抵达和离开　　利帕里

乘渡轮或水翼船　水翼船和渡轮主要停靠在 Marina Lunga 港口，而较小的 Marina Corta 港口则是一个顶部坐落着教堂的码头，与山顶的城堡相形见绌，主要供游船停靠。沿着主要街道直行，然后在 Maurolico 街尽头处右转，即可抵达 Marina Corta 港口。大部分航船服务在除夏季之外的时间段都会大大减少或暂停。

旅游信息和周边交通

乘巴士　从利帕里城镇出发，通过巴士网络可以很容易地抵达岛屿的其他地区，巴士出发点位于 Esso 加油站对面的 Marina Lunga 港口附近。巴士围绕该岛屿朝两个方向行驶，顺时针方向的巴士主要前往 Quattropani，而逆时针方向的巴士主要前往 Canneto、Porticello 和 Acquacalda。每天都有足够的巴士班次可以带你轻松方便地参观整个岛屿。

旅游局　位于 Corso Vittorio Emanuele 202（周一至周五 8:30~13:30、16:00~19:30，7 月、8 月还有周六 8:30~13:30 ☎090 988 0095 Ⓦaasteolie.191.it），主要提供埃奥利群岛的酒店名单和相关信息，但并不保证所有信息都是最新的。

住宿

在 7 月和 8 月期间，游客最好是在下船时听取一些有关房间住宿的建议。对于带有淋浴、厨房以及阳台或露台的房间，除 8 月需支付€ 25~40/ 人外，其他时间段只需支付€ 20。最近的露营地位于 Canneto，距港口约 10 分钟巴士路程。除非另有说明，以下所有住宿场所都位于利帕里镇。

从 Caolina 洞穴至圣卡洛杰罗的徒步旅行

如果你想尝试伟大的海岸徒步旅行，那么可以乘坐从利帕里出发的巴士，并要求司机在 Caolina 洞穴停车，这里是一个五彩黏土采石场，利帕里画家经常将其用作颜料（他们的作品可以在考古博物馆中看到），其中有一条穿过采石场的便利下坡小道可以带你回到圣卡洛杰罗，途经充满硫黄气味的火山喷气口、一个温泉以及几处可以爬下悬崖游泳的场所。如果你希望有一张地图，主要街道的许多店铺里都可以买到大比例的埃奥利群岛地图。

Baia Unci Via Marina Garibaldi, Canneto ☎ 090 981 1909 ⓦ campingbaiaunci.it 这个露营地位于距港口 3 千米处繁忙的度假胜地 Canneto，提供平房和帐篷出租（€10~19）。除此之外，这里还提供公共的烹饪设施（包括冰箱）和一个餐厅。从利帕里出发的巴士会停靠在该露营地之外。3 月中旬 ~10 月中旬开放。帐篷约 €26，平房 €90

Carasco Porto delle Genti ☎ 090 981 1605 ⓦ carasco.it 如果你有孩子，那么这家建于 20 世纪 60 年代的大酒店堪称全城镇的最佳选择，位于城镇边缘的悬崖之上，拥有一个巨大的游泳池。所有的房间都有露台，且几乎所有房间都能看到海景。酒店设施包括一家精致的餐厅和一家池畔酒吧。€220

★ **Diana Brown** Vico Himera 3 ☎ 090 981 2584 ⓦ dianabrown.it 这家干净整洁的酒店坐落于主要街道附近的一条安静小巷里，由一位迷人的南非女士经营，如今她已在这座岛上生活了 30 年，因此可以为你想知道的任何信息提供一些好的建议。房间里有冰箱和水壶，早餐可以在阳光明媚的屋顶花园享用，你还可以交换藏书。€100

Enza Marturano Via Maurolico 35 ☎ 368 322 4997 ⓦ enzamarturano.it 这家位于 Marina Corta 港口附近的酒店共提供 4 间带有冰箱、厨房和私人露台的空调房。淡季期间网上预订可以享受较大优惠。不可使用信用卡。€120

Hotel Tritone Via Mendolita ☎ 090 981 1595 ⓦ bernardigroup.it 这家舒适的酒店位于城镇一个僻静之地，但距城镇中心仅 5 分钟步行路程，其泳池旁边还建了一个加热温泉。此外，这里还有设备齐全的水疗中心，有着各种各样的按摩治疗和美容设备。酒店主人还经营了一家精美的菲律宾餐馆（见下文）。€360

Villa Meligunis Via Marte 7 ☎ 090 981 2426 ⓦ villameligunis.it 如果你喜欢住在豪华的地方，那么可以乘坐船只前往这座华丽的宫殿，从其屋顶餐厅还可以观赏到城堡和大海的美丽景色，此外这里还有一个游泳池；淡季期间可以享受极大优惠。€250

16

餐饮

★ **Al Kasbah** Vico Selinunte 16 ☎ 090 981 1075 这家简约时尚的餐馆拥有一个美丽的长花园，其店主是盎格鲁—埃奥利人，总是恰当地提议客户去品尝一下刚捕捉来的鲜鱼。这里的开胃菜（€7~9）和头菜（€9~11）总是创造性地利用当地原料，但是菜单每年都在变化，唯一不变的就是手工制作的鱼肉馄饨。此外，他们还会用石头碾压的面粉制作自己的面包以及全岛最美味的比萨（€6~9）。每天 20:00~22:30；复活节至 10 月 31 日的周三、11 月 ~ 次年 3 月不营业

★ **Il Filippino** Piazza Municipio ☎ 090 981 1002 ⓦ filippino.it 这家规模巨大的鱼类餐馆创建于 1910 年，堪称利帕里之最，提供精美的饮食。它位于上城区，拥有一个阴凉的户外露台，在那里你可以吃到极佳口味的埃奥利特色菜肴，比如菠罗蒂豆、沙丁鱼和茴香汤（€13）以及 risotto nero（用墨鱼汁上色的黑米饭，€13）、塞满石斑鱼的馄饨（grouper-stuffed ravioloni）和一种在 ghiotta 酱

乘船旅行

全城各处的旅行社全年都会提供利帕里周边及前往所有其他岛屿的**游船旅行**。这些船只大多是从 Marina Cortaut 港口出发，许多旅游机构也位于这个主要港口。其中普遍被推荐的是 Da Massimo 旅行社（Via Maurolico 2 ☎ 090 981 3086 ⓦ damassimo.it），可提供带有淡水淋浴和遮阳帘的船只，环境干净整洁且维护良好；工作人员以英语为主。他们还携手 Magmatrek（见 p.900）向旅客提供前往斯特隆博利岛的游船旅行，包括夜登火山（€80 起）。

乘船游览的**价格**大致相同，前往利帕里和武尔卡诺的旅行价格是€15，前往利帕里和萨利纳的价格是€30，前往帕纳雷阿岛（Panarea）和斯特隆博利岛的价格是€45。如果你想租一艘 gommone（橡皮艇）且自己划桨，那么淡季价格为€80/人，而在 8 月若要租一艘长 50 米且带有淋浴和顶棚，能容纳 6 人的船只，其租金则会高达€200。此外，大多数运营商还会在夏季提供前往利帕里美丽海滩的**海滩短驳车**，否则你很难达到这些海滩，如 Praia Vinci。

汁里炖出来的当地鱼类菜肴（里面还放了西红柿、洋葱、芹菜、刺山柑和橄榄；€14）。选择时需谨慎，因为你可能出于某种选择省了€35，但也可能很轻易地因为另一种选择而多花费了€60——如果你想喝点葡萄酒，可能会花得更多。每天12:30~14:30、20:00~22:30；10月/11月、1月至3月的周一，11月中旬至12月不营业

Subba Corso Vittorio Emanuele 92 ☎090 981 1352 这是岛上最好、最传统的咖啡馆，成立于1930年，在广场后方有一个荫凉的露台。你可以尝试下这里的Lulus，这是大块填充了咖啡油脂的泡芙，或者你也可以尝尝撒着开心果和杏仁的eoliana冰激凌。每天7:30~20:30

Trattoria d'Oro Via Umberto I 32 ☎090 981 1304 这家阴凉的乡村餐馆比镇上比较便宜的饮食店还要物美价廉，是炎炎夏日避暑的绝佳之地，深受家庭旅游者的喜爱。这里的特色菜肴是pasta con le sarde（配以沙丁鱼和野生茴香的意大利面）和焖鱿鱼，面食€7，鱼类主食€10起。每天12:30~14:30、20:00~22:30

萨莱纳（Salina）

利帕里以北的**萨莱纳**地区拥有两座死火山，矗立于一片盛产酸豆和玛尔维萨白葡萄的肥沃土地之上。这是一个非常适合**散步**的乡村，拥有奇妙的瞭望点，可以远眺其他岛屿。萨莱纳地区的旅游业发展远远晚于利帕里和武尔卡地区，因此这里的发展和建设一直都得到了严格控制。虽然你可以自己开车前来，但确实没有必要，因为所有主要村庄之间都有巴士服务。

圣马里纳萨利纳（Santa Marina di Salina）

位于东海岸的**圣马里纳萨利纳**是该岛的主要港口，这个轻松闲适的村落坐落于步行街复兴街（Via Risorgimento）附近，这条简单的主道上坐落着大量19世纪的建筑，是由那些将玛尔维萨白葡萄酒销售给英国人从而发家的富人兴建，其中大部分底楼都被别致的精品店和朴实的食品店所占据。但由于1890年发生的根瘤蚜虫害摧毁了90%的葡萄藤蔓，使得大多数人失去了他们的财富来源，因此不得不外逃至澳大利亚。当走到复兴街尽头之时，可以转而前往海滨长廊（Lungomare），顺着这里的台阶往下即可抵达Punta Barone，在这个可以游泳的小海滩后面就是错综复杂的古罗马渔场遗迹。顺着海滨长廊往回直走就可返回港口，其受海防工事保护的水域里拥有众多游泳点，而在主要广场前方还有另一处海滩，距离港口非常之近，当你在等待渡轮或水翼船之时，还可以到这来享受最后的海滩游泳。

16

Lingua 村

Lingua村是前往圣玛利纳的迷人基地，在其南方3千米处有一个美丽的礁湖。这个村庄拥有两座小**博物馆**，坐落于精心修复过的埃奥利风格房屋内，而从其微斜的灯塔上可以俯瞰潟湖的美丽风光：**人种学博物馆**（Ethuographic Museum）（5月至10月周二至周日9:00~13:00、15:00~18:00；免费）规模较小，主要展示了一些乡村艺术和岛屿文化实例，包括厨具和粉磨设备，其中大部分用熔岩岩石制作而成；另一个则是**考古博物馆**（Archeological Museum）（5月至10月周二至周日9:00~18:00；免费），里面主要陈列着青铜时代和罗马萨利纳时代的文物。穿过人种学博物馆侧面的狭窄小巷即可抵达Lingua村繁华的海滨广场中心，同时也是萨利纳地区夏季生活的中心地带，而沿着几级小台阶往下，即是一个布满鹅卵石的海滩。

法鲁角和马尔法（Capo Faro & Malfa）

萨利纳地区的唯一道路自圣玛利纳的港口向上，然后沿着海岸线向北延伸，在**法鲁角**往

萨利纳地区的活动项目

萨莱纳地区的**步行街道**四通八达。其中最便捷的几条街道起点分别位于港口、圣玛利纳以及坐落着Fossa delle Felci山（海拔962米）的Lingua村附近。途中一定要留意圣玛利纳和Lingua村之间道路以及横跨圣玛利纳后方Circonvalazione道路途中的起点标记。这里的道路人迹罕至，杂草丛生，所以如果你不想被带刺的灌木丛划伤，就一定要保护好你的腿。

如果你想让时间更宽裕些，可以乘坐**巴士**到Valdichiesa地区（位于两座山脉之间的鞍状山脊之上）的Madonna del Terzito保护区，这里有一条宽阔便捷的吉普车道；到山顶大概有10千米路程，全程可能要花两三个小时。

西转向即可抵达大片的葡萄园地和一个灯塔。沿着这条蜿蜒的小道再往前两三千米即是萨利纳最大的村庄——**马尔法**，距离大海有一段路程。虽然该地区中心的交通非常繁忙，但在其悬崖底下隐藏着一个非常迷人的小渔港，可沿着一条蜿蜒曲折的道路或一条经过铺设的阶梯式小路抵达。其多石的海滩背靠陡峭的悬崖，由于有落石的危险，已被正式封锁。如果你去时仍是如此，可以按当地人的做法，从港口游过去即可。如果是在黄昏时分抵达此地，那么一定要前往 Santa Isabel 酒店位于崖顶的别致酒吧观看日落（复活节 ~10 月）。

波尔拉拉（Pollara）

在马尔法村外有一条蜿蜒曲折的支路（每天有多辆巴士经过），可以一直通往西面僻静的波尔拉拉火山，耸立于大海上方的悬崖之上，拥有一个新月形的火山口，它的上一次喷发发生在约 1.3 万年前。1994 年，电影《邮差》就是以这里的一栋房屋作为拍摄背景的，游客偶尔还可以租用这间房屋：可打电话给 Pippo Cafarella 询问（☎ 339 425 3684）。波尔拉拉的海滩也曾在《邮差》中出现过，而其面积正在逐年减小，目前由于存在落石危险，已被封锁禁行。若想抵达该处，游客可以从邮差之屋（Postino House）下方的鹅卵石阶梯路抵达古老的渔船坡道，然后再游泳前往。L'Oasis 酒吧会为游客提供气垫、皮划艇、太阳伞和潜水面罩租赁服务，且会将酒吧里的三明治和饮料带到此地。

雷尼拉（Rinella）

大多数渡轮和水翼船也会停靠在该岛南海岸的小港口**雷尼拉**。这个寂静的场所给人一种希腊岛屿的感觉，而渔民的房屋就胡乱地聚集在一片黑沙滩之上。这里坐落着两三家极好的酒吧，可以边享用开胃酒，边观赏菲利库迪岛的日落美景，从而吸引了许多游客慕名前来。大多数船只抵达此处时，都会有巴士在码头周围地区等待游客（每天会多次在此停靠）。与该岛其他地区相比，位于其上方的小村庄**莱尼**（Leni）受旅游影响较小，且拥有一个一流的游乐场。

住宿

圣玛里纳萨利纳

Da Sabina Via Risorgimento 5/C ☎ 090 984 3134 或 ☎ 332 272 6025 ⓦ bbsalina.it 这家友好的民宿由一家岛民经营，位于村庄的尽头处，距港口约 10 分钟步行路程。共提供三间独立卫浴客房，可通向供应早餐的海景大露台。不可使用信用卡。€140

I Cinque Balconi Via Risorgimento 38 ☎ 090 094 3517 ⓦ icinquebalconi.it 这家酒店位于圣玛利纳主要步行街道上的一栋 18 世纪联排别墅中，提供简单的客房，地板上铺陈着精心保存下来的原始瓷砖，十分惊奇。酒店后方坐落着一个迷人幽静的花园，里面种植着郁郁葱葱的柑橘和无花果树，你可以在此消磨恬静的午后时光。酒店共提供 8 间客房及 1 套浪漫的套房，套房单独而立，可俯瞰整个花园，且拥有自己的阳台和通道。8 月，价格相对较为合理。其中一些客房可以看到海景。€160

★ **Mamma Santina** Via Sanità ☎ 090 984 3054 ⓦ mammasantina.it 这家氛围轻松闲适的精品酒店由和蔼可亲的店主经营，坐落于城镇上方较高泳池周边的宽敞露台之上，可看到远处斯特隆博利岛和帕纳雷阿岛的壮丽景色。这里的 16 间客房都装饰以鲜艳的海滨色彩、地中海风格的瓷砖地板及大浴室，而且在其阳台上还有吊床。你可以打电话给酒店，让他们去港口接你，或者沿着 Risorgimento 街按照路标左转（位于 66 号之后）自己找到这家酒店。12 月中旬～次年 3 月中旬不营业，淡季期间优惠较大。€230

Mercanti di Mare Piazza Santa Marina 7 ☎ 090 984 3536 ⓦ hotelmercantidimare.it 这家位于港湾的三星级酒店共提供 9 间干净洁白的客房以及 1 个可以俯瞰海域的迷人露台。€180

Lingua 村

A Cannata Via Umberto I ☎ 090 984 3161 或 ☎ 339 575 4240 ⓦ acannata.it 这家酒店简单朴素的客房坐落于教堂附近的餐馆上方，距大海仅几步之遥，此外在马路对面及村庄周边还拥有不同大小的各式公寓（€ 500/ 周）。此外，酒店还拥有一个精美的餐馆。€170

Il Delfino Via Marina Garibaldi ☎ 090 984 3024 ⓦ ildelfinosalina.it 这家酒店整洁漂亮的新客房拥有美丽的阳台和风景，就坐落于 Lingua 村的海滨长廊附近，而直通此处的老客房对于有孩子的游客来说是一个很好的选择。酒店餐厅非常精美，其餐桌位于海滨。8 月只提供半膳宿服务。€240

Il Gambero Via Marina Garibaldi ☎ 090 984 3049 ⓦ ilgamberosalina.it 这家酒店位于同名

右页图：奥提伽古城，锡拉库萨（见 p.843）>



餐馆上方，共提供3间客房，而在其美丽的公共露台上可以享受到360度全景。这家人每年都会在澳大利亚住半年，因此英语很流利。**€100**

La Salina Borgo di Mare Via Manzoni ☎090 9843441 🌐lasalinahotel.com 这家令人印象深刻的四星级酒店坐落于老盐场经过整修的建筑物中，旁边即是Lingua村的礁湖。这里的房间美丽时尚，装饰独特，且大多数客房拥有海景及私人阳台，公共区域则装饰着传统的瓷砖和石雕。该酒店虽没有餐厅，但你可以前往附近的半膳宿酒店Il Gambero用餐。**€200**

法鲁角和马尔法

Capo Faro 位于圣马里纳萨利纳和马尔法中途的主要道路上 ☎090 984 4330 🌐capofaro.it 在这家五星级Tasca d'Almerita Malvasia葡萄庄园的7栋埃奥利风格的房屋中坐落着一系列令人惊奇的当代客房，可俯瞰整个葡萄园。这里的设施从迷人的泳池到优雅的酒吧和餐馆都是一流的，此外，你还可以要求游玩葡萄园。12岁以下的儿童不可进入。**€380**

★ **Signum** Via Scalo 15, Malfa ☎090 984 4222 🌐hotelsignum.it 这家堪称全岛最好的酒店呈现出巧妙的平衡风格，奢华气派，且提供友好舒适的服务。这里的30间客房（其中一些可归类为高级客房和豪华房）完美融合了古董家具和现代风格，所有房间都有露台或阳台，可欣赏到美丽的海景或花园景色。此外，在迷人的无边泳池里也可看到海景，事实上，晚上边在这里游泳，边欣赏斯特隆博利岛喷发的景色是一种难以言喻的体验。当然，在该酒店也绝不可错过精致的水疗中心、泡火山温泉以及享受刺山柑去脂等治疗。此外，这里的酒店餐厅也堪称全岛之最（建议非住客提前预订），主要提供埃奥利的特色菜肴。**€280**

餐饮

圣玛里纳萨利纳

Batana Via Rinascente 17 ☎090 984 3311 这家宁静的餐馆坐落于港口上方，其宽敞的屋顶露台可将周围景色一览无遗，而迷人的餐馆主人更使这里成为圣玛利纳地区享受轻松用餐氛围或大量开胃酒的首选之地。这里的食物也非常精美，如鱿鱼fritto misto（€10）、ciciarelli及当地捕捉的虾都可以说是完美无瑕，而散发着阵阵清香的箭鱼串肉嫩多汁（€16），令人垂涎欲滴。这里的甜点全都是店家自制的，包括与妈妈手艺不相上下的烤苹果奶酥。此外还提供美味的比萨，€4.5起。每天20:00~22:30

★ **Mamma Santina** Via Sanità ☎090 984 3054 这家美丽的酒店餐馆提供正宗的岛屿菜肴，所用食谱都是代代相传的祖传秘方，如配有薄鱼片、葡萄酒、辣椒、大蒜和欧芹的linguine，以及添加有14种香草的香蒜意大利面。此外，他们还会用融化了的奶酪和西葫芦制作美味的意大利面（适合两人或多人享用）。主菜多以鱼类为主。意大利面€10起，鱼类菜肴€14起。一定要尝尝这里的热巧克力布丁及开心果意式冰糕（semifreddo）。每天12:30~14:30、20:00~22:30；12月中旬至次年3月中旬不营业

'nni Lausta Via Risorgimento 188 ☎090 984 3486 这家凉爽的酒吧—餐馆的主人兼厨师曾去纽约培训，对当地菜肴进行了大胆的创新，如包裹在野茴香和刺山柑中的金枪鱼生鱼片，或用当天捕捞的鱼制作而成的香脆鱼饼。换言之，这里的质量和服务有些飘忽不定。不加葡萄酒，这里的正餐价格至少需€40，但你也可以仅在酒吧喝酒水（营业至次日2:00）；€5可以点一大杯Salina葡萄酒以及面包和自制酱料、香蒜酱和辣茄酱。每天12:30~14:30、20:00~22:30；11月至次年3月不营业

Porto Bello Via Bianchi 1 ☎090 984 3125 这家信誉度较好、年代较久远的餐馆由当地一位作家经营，就坐落于港口上方，且从露台可以看到远处的利帕里岛景色。主要提供精致的当地开胃菜肴，以及非常有名的（至少在当地很有名）创造性的pasta al fuoco（配以切碎的圣女果、辣椒和乳清干酪的意大利面）和配以酸奶洋葱酱的生虾。这两者皆可尝试。主要菜肴视当天捕捞情况而定。四道菜肴的套餐价格约为€50，不加葡萄酒。是享受挥霍的最佳场所。每天12:30~14:30、20:00~22:30；冬季不营业

Lingua村

★ **Da Alfredo** Piazza Marina Garibaldi ☎090 984 3075 这家小咖啡馆就坐落于海·坝贝滨广场之上，因其新鲜的水果冰糕而闻名整个意大利，每逢夏季，那些乘快艇及游船慕名前来的游客都为了一尝味道，D&G的两位老板还曾带着前超模娜奥米·坎贝尔光临过这里。另外一个特色菜是pane cunzato（€10起），这是一种巨大的圆形烤面包，上面堆满了各种自制的金枪鱼、西红柿、烤凝乳和橄榄。每天7:30~深夜；11月至复活节期间会提早关门

雷尼拉

Bar Papero Piazzetta Anna Magnani 这家友好的酒吧是由三个热情洋溢的兄妹所开，提供丰盛的自助家常美食（餐后还有可口的甜点），是享用午餐或享受过海滩开胃酒之后的理想场所。他们还在Hotel Ariana下方的露台上经营着一家精美的酒吧（但非常平凡无奇），距Rotabile街仅3分钟步行路程。每天营业至深夜

马尔法

★ **Signum** Via Scalo 15 ☎090 984 4222 🌐hotel-signum.it 这里的工作人员年轻热情且服务周到，加上美味的菜肴，使得店里的用餐氛围与众不同。招牌菜包括放有开心果的生虾制作的糊状食品（unguent sformata）、口味清淡的多汁鱼肉丸以

及自制意大利饺子，里面填充了乳清干酪、柑橘和柠檬皮，外面还撒着切碎的柠檬叶。酒店客人在16:00之前有优先权，16:00过后主要接受非住客的预订。旺季时，每天12:30~14:30、20:00~22:30

坡尔拉拉

Al Cappero ☎090 984 3968 这家装饰简单的家庭餐馆给人一种希腊餐馆的感觉——一定要及时抵达此地观看菲利库迪岛和阿利库迪岛上方壮观的日落之景。这里免费提供 frittelle di zucchine（油炸西葫芦饼），然后是两或三道意大利面（€8~10），当然其中一道一定会配以他们自制的刺山柑香蒜酱。鱼类菜肴（€10~12）或烤或炸，但特色菜肴是配以典型西西里岛酸甜酱的炖兔肉 coniglio in agrodolce，非常美味。每天20:00~22:30；11月至复活节期间不营业

帕纳雷阿岛（Panarea）

帕纳雷阿岛长3千米，宽1.5千米，是埃奥利群岛中面积最小、最美丽、旅游发展最让人难以忍受，且价格也最贵得离谱的岛屿，每逢夏季，这里的港口、酒店和别墅都会挤满国际知名设计师、模特、流行歌星、影视明星、皇室成员及他们的侍从。然而在淡季期间，这里却是个相当令人愉悦的场所，住宿价格相对较为合理，步行3个小时即可抵达 Pizzo Corvo 的顶峰，且可尽情享受意大利最令人惊叹的景点之一——断裂的海岸线。

在这里机动车被禁止通行，因此唯一的交通工具是小型摩托车或电动高尔夫球车。整整百年来，帕纳雷阿岛的岛民一直居住在岛屿东侧三个相互连接的村庄中：迪特拉（Ditella）、圣彼得和 Drauto，而船只则主要停靠在**圣彼得罗**（San Pietro）。从圣彼得罗村往南沿着清晰的路标步行30分钟即可抵达该岛屿的沙质**海滩**之一：Zimmari。这里有一条陡峭的小径可通往 **Milazzese 海角**，是23栋青铜时代木屋地基的所在地，其下则是美丽的 Cala Junco 海湾。在抵达青铜时代村庄之前有一条通往 Pizzo Corvo 山峰的小道，这条环绕整个岛屿的道路路标清晰，最终抵达城镇北部的 **Calcara**，在其海滩上拥有热气腾腾的喷气孔。

16

住宿 帕纳雷阿岛

Albergo Girasole Via Drauto ☎090 983 018 或 ☎328 861 8595 ⓦhotelgirasole-panarea.it 这家位于 Drauto 地区的家庭酒店坐落于通往 Zimmari 海滩的途中。在淡季期间是不错的住宿选择，但即使是这个部分在8月也非常繁忙。**€240**

Lisca Bianca Via Lani ☎090 983 004 ⓦlisca-bianca.it 这家典型的埃奥利建筑拥有宽敞的露台、蓝色的百叶窗和洁白的墙壁，景色优美，从其美丽时尚的客房可以看到大海或被九重葛覆盖的花园和港口。从早餐露台上可以看到斯特隆博利岛，其酒吧也是全岛最好的酒吧之一。酒店的附属建筑 Casa Nonna 会提供一些便宜的客房，就坐落于村庄的 Iditella 街，除8月外，这里的价格还是比较合理的（其网站上会提供促销优惠）。11月至次年3月不营业。**€240**

Pippo and Maria Soldini Via Iditella ☎090 983 061 或 ☎334 703 5010 这家酒店提供干净整洁的客房，坐落于 Iditella 地区港口后面的山坡之上，是帕纳雷阿岛最便宜的住宿场所之一。所有房间都有各自的露台，且位于花园之中，淡季期间，酒店主人还会为客户提供饭菜。**€120**

Quartara Via S. Pietro ☎090 983 027 ⓦquartara-hotel.com 这座非常典雅的四星级精品酒店由快乐的一家人经营，共提供13间时尚的客房，全都装饰以精美的木家具和石材地板。从其后面的露台按摩浴缸可以看到港口，且有一个广受好评的餐厅。11月至次年3月不营业。**€320**

Raya Via S. Pietro ☎090 983 013 ⓦhotelraya.it 正是这家酒店令帕纳雷阿岛被人们列入了聚会地名单。其建立于20世纪60年代，即使其主人拒绝安装电视和电话（这意味着该酒店只有两星级），但它仍是西西里岛最时尚、最迷人、最昂贵的酒店。整个建筑都是用全天然材料建造而成，提供有机食物，尽管酒店宣称这里是大自然爱好者的最佳休息地，但是聚集于此的无数派对狂热者却让酒店的口号显得言不由衷。其酒吧、俱乐部和餐厅都位于下面的港口上，客房（装饰以粉刷的墙壁、柚木家具、手工蜡染纺织品以及香烛）则建立在村庄上方的山坡上，可看到远处橄榄树林、木槿和九重葛的美丽海景。**€540**

餐饮

Da Adelina Via Comunale Mare 28 ☎090 983 246 ⓦadelinapanarea 这家温馨的烛光餐馆拥有一个浪漫的屋顶露台，可看到帕纳雷阿岛的港口。餐馆氛围轻松舒适，提供简单的应季菜肴，如配以西红柿、刺山柑、野茴香和辣椒的小章鱼 moscardini（€14），以及一年到头都可吃到的美味菜肴，如包裹着凤尾鱼、茄子、刺山柑、橄榄、薄荷和罗勒的 pennette adelina（€10）。这里的主菜可以选择当天捕捉到的各种鱼类，或炸或烤（€18）。每天12:30~14:30、20:00~22:30；11月

埃奥利潜水

埃奥利海域拥有众多有趣的景点。在**帕纳雷阿岛**你可以浮潜游览一个被淹没的罗马港口地基以及小岛周围壮观的似脉冲的气泡柱，或者也可以悠闲地潜水（12~20 米），一窥海底"冰雪风暴"：这里的水域充斥着奇怪的白色细菌斑点，其主要寄生在硫黄之中，类似于蛋清。在帕纳雷阿岛附近水府还有一艘英国货船的遗骸，该货船是在经济萧条期间作为一种保险诈骗手段故意被击沉的，在过去 15 年间，里面一直居住着一条巨大的鱼（约 80 千克）。

此外，游客也可以前往萨利纳的**波尔拉拉村**，此地坐落着一个巨大的海滨火山口，便于潜水，且景点繁多，或者也可以探索**菲利库迪岛**附近一艘罗马航船的残骸；沿着一条绳索可以前往下面的考古区域，是一座名副其实的水底博物馆。这里的潜水项目非常美丽，可以看到各种各样的鱼群和迷人的岩层。

这些岛屿上最专业的潜水机构是 Amphibia，在帕纳雷阿岛和萨利纳港口均设有办事处（☎ 335 613 8529 Ⓦ amphibia.it）。

至次年 2 月不营业

Da Francesco Via S. Pietro ☎ 090 983 023 Ⓦ dafrancescopanarea.com 这家餐馆可以看到港口，且提供物美价廉的意大利面（约€ 10~12），包括加了辣椒、酸豆、橄榄、茄子、番茄、烤凝乳的鱼类菜肴 disgraziata（€ 14 起）。夏季还提供房屋出租，且拥有一家时尚的服装精品店。每天 12:30~14:30、20:00~22:30；12 月至次年 2 月不营业

Da Paolino Via Iditella 75 ☎ 090 983 008 朝着迪特拉往北走 10 分钟左右即可抵达这家家庭餐馆，其露台上可以看到斯特隆博利岛美丽的景色。这里的消费较高，但朴实无华的套餐价格约€ 20，包括意大利面、沙拉和一杯葡萄酒，可以尝试下加有新鲜蔬菜的丰盛 mille baci 意大利面（€ 10），鱼类菜肴的品种则视当天捕捉情况而定。每天 12:30~14:30、20:00~22:30；11 月至次年 3 月不营业

斯特隆博利岛（Stromboli）

虽然**斯特隆博利岛**的火山会定期喷发，但人们仍然一直生活于此。这里的火山喷发运动一直处于恒定状态，每 20 分钟左右就会喷出火焰和熔岩；而平均每 10 年就会完全喷发一次。通常站在远处就可看到熔岩流动，沿着火山的西北一侧缓缓滑进大海之中。2003 年 1 月发生的一次巨大山体滑坡引发了 10 米高的海啸，淹没了西西里岛和卡拉布里亚海岸。

该岛的大多数酒店和客房都坐落于岛屿东部圣温琴佐（San Vincenzo）、圣巴托塔（San Bartolo）和 Piscità 周边，合在一起成为**斯特隆博利镇**，而 1949 年罗西里尼和莫格利·褒曼在此地拍摄了电影《火山边缘之恋》，从而使其成为一个名垂千古的别致度假胜地。在码头周围，较低的滨海道路沿着 **Ficogrande** 海滩向前延伸，然后抵达 **Piscità**，这里坐落着一系列带有灰沙的熔岩小洞。从港口步行至此约 25 分钟。从码头出发的另一条道路横穿**圣温琴佐广场**（Piazza di San Vincenzo），从该广场可以看到近海岛屿小斯特龙博利岛的壮丽景色。

乘坐水翼船可以抵达岛屿的另一侧，而在其悠闲舒适的**吉诺斯特拉**（Ginostra）村中坐落着陡峭的梯田及白色的埃奥利风格房屋，四处游览参观的唯一方式是步行或骑驴。夏季每天有两班**水翼船**可以回到斯特隆博利镇（冬季每天 1 班），但这些航船经常会因波涛汹涌的大海而取消。

周边交通和旅行 斯特隆博利岛

出租车和 lapa 该岛屿唯一的交通工具是三轮接送车（Ape 或 bee，在这一带被称为 lapa）、摩托车或电动车，因此如果你入住的酒店距港口有一段距离，那么你只能搭乘出租车。这里唯一的官方出租车是电动高尔夫球车，但非官方经营的 lapa 也会提供相关服务。虽然如此，但由于电动车每开 2 小时都需花 10 小时来充电，因此往往供不应求。虽然可能找到其他解决方案，但以防万一，你可以在预订时问问酒店是否可以为你安排交通服务。在所有官方出租车中，位于港口附近的 Sabbia Nera（☎ 090 986 399）最为可靠、友好。

游船旅行 最好的游船之旅是环岛旅行，会在吉诺斯特拉和小斯特隆博利岛停靠（2 小时 30 分钟；€ 30），晚上也可以出去游玩 Sciara del Fuoco（约 1 小时 20 分钟；€ 25）。推荐位于 Beach Bar 前面的 Pippo（☎ 338 985 7883）以及位于 Ficogrande 地区 Sirenetta 酒店对面的 Paola and Giovanni（☎ 338 431 2803）。

住宿

夏季，码头周围挤满了三轮车和招徕房客的人；最低价格约€25/人。如果你在夏季预订入住且酒店离港口很远或有行李，那么你可以要求酒店安排人员到口岸迎接。

Casa del Mulino Piscità ☎338 540 8931 ✉michele.wegner@gmail.com 这家友好舒适的酒店比较破旧，坐落于一片黑色沙湾上方熔岩峭壁边缘一栋古老的风车房中，共提供四间简单的客房（包括两间位于附近的三人房，带有自己的露台和厨房）。€75

Casa del Sole Via Soldato Cincotta，Piscità ☎090-986 300 这家便宜的旅馆坐落于距离大海几步之遥的一栋古老建筑内。全年提供4~6床位的简单公寓，且这里的住宿类型非常灵活，无论是单人房还是多床房，都可提供。旅馆还会提供厨具，此外还拥有一个阳光明媚的露台。不可使用信用卡。€60

La Sirenetta Park Via Marina 33，Ficogrande ☎090-986 025 🌐lasirenettahotel.it 这家四星级酒店位于Ficogrande黑沙滩对面。酒店设施包括一个较大的户外泳池、一个夏季夜总会以及水上设施。在除夏季之外的其他季节，这里的房价会大幅下降，且在夏季开始或结束时，房价约为€120。11月至次年3月不营业。€240

★ **Locanda del Barbablù** Via Vittorio Emanuele 17 ☎090 986 118 🌐barbablu.it 这家酒店坐落于一栋古老的埃奥利风格房屋中，其房间呈复古风格，装饰有四柱床和原始瓷砖地板，是斯特隆博利岛最舒适的住宿场所。此外，酒店还拥有一个联合餐厅，可以在闪耀的星空之下享用晚餐。11月至次年2月不营业。€290

Petrusa Ginostra ☎090 981 2305 这家吉诺斯特拉地区唯一的官方住宿地（如果你四处询问的话可能还会找到一些客房）共提供3间宽敞的大房，拥有其自己的露台及一个共享浴室。7月和8月仅提供半膳宿服务；你可以在这里的酒吧餐馆L' Incontro中用餐，虽然价格相当昂贵（所用东西都是海运过来的），但非常美味。不可使用信用卡。10月至次年4月不营业。€110

Vilaggio Stromboli Via Regina Elena ☎090 986 018 🌐villaggiostromboli.it 这家舒适宁静的酒店是最美丽的海滨住宿场所之一，简单的客房正对海浪的冲击；酒店还拥有一个精美的露台餐馆，可以凝视整片水域。€190

16

餐饮

La Lampara Via Vittorio Emanuele ☎090 986 009 这家餐馆位于高高的宽敞露台之上，顶上有覆盖着藤蔓的凉棚，四周围绕着大盆大盆的罗勒和迷迭香，环境优美，而这里的食物主要包括比萨、意大利面、烤肉和烤鱼。比萨€6起。每天12:30~14:30、20:00~22:30；11月至次年3月不营业

Locanda del Barbablù Via Vittorio Emanuele 17 ☎090 986 118 🌐barbablu.it 这家时尚的餐馆专门提供新鲜的鱼类和蔬菜，仅提供两份简单的，每天都会更改的菜单。完整的degustazione套餐价格为€50，葡萄酒另算。6月中旬至9月中旬每天12:30~14:30、20:00~22:30；其他时间的营业时间试情况而定

Zurro Via Marina s/n ☎090 986 283 这家餐馆的灯光非常明亮，因此毫无浪漫的气氛，但这里的味道很棒，餐馆是以其大胡子厨师的名字命名的，他曾是一名渔夫，看起来就像一个海盗。点缀着辣椒片的生茄子薄切片，配以添加香醋的芝麻菜和奶酪，十分美味，此外还可尝试下添加了圣女果、凤尾鱼、薄荷、辣椒和大蒜的spaghetti alla strombolana意大利面（€14）或塞满ricciola（黄尾鱼）且搭配着刺山柑、圣女果和罗勒的黑色馄饨pietre di mare（€14）。此外，巧克力蛋糕也是这里必尝的食物之一。每天12:30~14:30、20:00~22:30；11月至次年3月不营业

攀登斯特隆博利火山

陪同**攀登该火山的导游**价格为约€28/人，但如果该火山有喷发的危险，行道就会被封锁；推荐Magmatrek（Via Vittorio Emanuele ☎090 986 5768 🌐magmatrek.it），这里的工作人员会提供详尽的信息且会与控制中心的火山专家时刻保持无线电通信。登上火山顶大约需3小时，因此你在过程中需要平均分配体力；起初你会觉得这与普通山脉没什么区别，但突然会发现所有的植被一下子消失得无影无踪，取而代之的是黑色灰烬，上面散落着火山喷涌而出的锯齿小圆石。一登上山顶，首先印入眼帘的是似云雾缭绕的白色蒸汽——当突然发生响亮的碰撞之后，只见这些云雾会渐渐变红，接着熊熊火焰会冲向空中，灼热的巨石划过夜空，形成一条亮丽的红光轨道。游客绝对不可以独自尝试攀登火山。为艰难的攀登之路及夜间攀登做好充分的准备，带好保暖衣物及手电筒。

Zucco Grande：被遗弃的村庄

在菲利库迪岛古老的骡子驮运步道沿途拥有众多不错的**步行道路**，其中最美丽的一条步行道路直接通往废弃的 Zucco Grande 村庄。从港口步行至 La Canna 酒店（见上文）——沿着水翼船和渡轮码头对面那条保存完好的骡马驮运步道步行即可抵达——然后一直往前走，直至柏油路。这条小道在马路另一侧继续向前延伸，直通 Valdichiesa 定居点。大约 20 分钟后，该小道出现岔口，然后你就会看到第一个通往 Zucco Grande 村庄的标志。这条小道路标清晰，沿途会经过多刺的金雀花、乳香黄连木、仙人掌和大戟属植物地带。再继续步行 20 分钟后即可抵达这座 40 年前被遗弃的村庄，而当时的最后一批居民都逃往了澳大利亚。后来一些创业者购买了这片废墟，如今正在施工，但目前这里仅有一位居民——Giovanni，他拥有两三间客房，且会为游客提供较简单的晚餐（☎ 347 813 2579）。

菲利库迪岛（Filicudi）

菲利库迪岛是埃奥利群岛最西面的两座岛屿中较大的一个岛屿，景色迷人，其陡峭斜坡的轮廓与险峻的石头露台相一致，且与骡马石子道路纵横交错。探索岛屿的最好方式是步行，这也是游览该岛的唯一方式，因为这里没有公共交通。连接着几个小定居点的柏油马路让人误以为各村之间相隔很远，事实上只需几分钟的步行路程，至少对身体素质较好的游客而言就是如此：道路多陡峭，偶有连贯，但大多都被建立于灌木丛和仙人球斜坡上的露台阻断。

该岛屿的主要定居点是**菲利库迪港**（Filicudi Porto），坐落着少数店铺、酒吧、酒店和一家药房。沿着道路或骡马运道可抵达内陆地区，拥有 3 个粉刷过的白色村庄：Valdichiesa、Rocche Ciauli 及 Pecorini。此外，在其下方距港口约 3 千米的西海岸上坐落着美丽的海滨小村庄——Pecorini Mare。

16

周边交通 菲利库迪岛

该岛没有公共交通。如果你不愿意步行，那么在多数船只抵达的时候，港口附近都会有一辆红色的面包车接送游客（€12 可以前往 Pecorini Mare）。如果没有看到红色面包车，或者想要提前预订，可以打电话给 D&G Servizio Navetta（☎ 347 757 5916）。虽然路程看起来似乎比较远，且有一系列骡子运道纵横交错，但只要你不介意陡峭的地形，那么从一个村庄到另一个村庄所花的时间比你想象得要快很多。

住宿和餐饮

★ **La Canna** Via Rosa 43, Rocche Ciauli ☎ 090 988 9956 ⓦ lacannahotel.it 这家酒店是港口附近的最佳选择，但需沿着通往 Rocche Ciauli 地区的陡峭阶梯才能攀登到此地；若提前打电话，那么该酒店会安排员工前往码头接你。这里共有 10 间美丽明亮的客房，其浴室铺有瓷砖，可通往宽敞的露台，且在露台上可以欣赏下方海湾的壮丽美景。酒店还拥有一个泳池（仅夏季开放），并提供美味的食物，如自制面食、鲜鱼、当地的刺山柑沙拉以及各种自产的葡萄酒和水果。8 月仅提供半膳宿服务。€200

★ **La Sirena** Pecorini Mare ☎ 090 988 9997 ⓦ pensionelasirena.it 这家舒适的酒店就坐落于 Pecorini Mare 海滨沿岸，有一些渔船停靠在此，附近是一片绿洲，让人流连忘返。酒店提供各种不同类型的客房，其中一些客房拥有古董装饰和海滨小阳台，其他一些客房则位于不远处独立的房屋中。阴凉的户外露台上坐落着该岛屿最舒适的餐馆（提供午餐和晚餐，也欢迎非住客前来用餐）。8 月这里非常繁忙，但一年中大部分时间你到这里来吃配以杏仁酱和新鲜的烤金枪鱼的意粉时，都只能听到海浪声。7 月和 8 月仅提供半膳宿服务（€110~120/人）。10 月至次年 5 月不营业。€140

阿利库迪岛（Alicudi）

阿利库迪岛是欧洲旅游线路的终点站，这座荒凉的锥形岛屿耸立于海面之上，从米拉佐乘坐水翼船至此需两个半小时。该岛屿直到 20 世纪 90 年代才通电，唯一的参观方式是步行，除此之外，只有 6 头会帮忙搬运重物的驴。这里的居民仅在此居住了 80 多年，迷信和鬼魂见闻比比皆是，许多人认为一些阿利库迪岛的岛民拥有控制天气、转移气旋的力量。在小港口

后面的陡峭斜坡上长满了有茂密的九重葛，其中坐落着大片梯形农田及粉刷过的平顶屋，中间由熔岩铺成的道路相连。

阿利库迪岛徒步旅行

这里大部分的**徒步旅行**线路都是攀登阶梯式的小径，设计者在建造这些路径时，似乎心里只想着巨人，因此这段路程对一般人的双腿都是一次考验。即使你不想疲惫不堪地爬上山顶（海拔675米，需要2小时），也仍要攀登好一段路程才能抵达圣巴塞洛穆教堂（San Bartolomeo），里面曾坐落着圣人雕像，就将这座雕像转移到了山下较为容易抵达的教堂一事的争论一直颇为激烈（据说自从这尊雕像被搬动过后，该岛屿就发生了一系列不幸的事件）。除此之外，沿着道路往北离开卡尔米内教堂（Carmine）后面的港口，不一会儿即可抵达狭窄的多石海滩Bazzina，其后坐落着两三块小农场。

住宿和餐饮　　阿利库迪岛

Silvio Taranto Via Regina Elena ☎090 988 9922 虽然该岛屿港口有一家现代化酒店，但最有趣的选择是打电话给Silvio，他是一位会说英语的当地居民，并会带你去找那些想要出租房屋的人。20年来，他和他的妻子一直在他们位于港口上方的房屋里做饭给那些想要吃东西的人吃。这里没有菜单，没有选择，每个人吃得都是相同的食物，就坐在家庭露台的长桌上，喝着当地酿造的红葡萄酒，舒适惬意。晚饭价格约€ 25/人。€50

伊奥尼亚海岸（Ionian Coast）

西西里岛东部的伊奥尼亚海岸每年都会吸引大量游客，尤其是**陶尔米纳**，这是该岛最别致的度假胜地，因其显著的希腊—罗马剧院及欧洲最高的火山——**埃特纳火山**而闻名远近。再往南，位于埃特纳背后的**锡拉库萨**曾是古希腊世界最重要、最美丽的城市，而其迷人的老城区四面环水。

墨西拿及其南部地区（Messina）

墨西拿通常是游客在西西里岛看到的第一个景点——从渡轮上远眺，这座城市非常美丽，闪耀迷人的城镇散落在镰刀形海港前方的山坡之上。遗憾的是，当你一走进这座城市，就会觉得所有美好的想象都被打碎，而曾经的鼠疫、霍乱和地震给它留下的阴影让人震惊不已。1908年大地震使8.4万人遇难，也使整座城市夷为平地，而海岸的水位在一夜之间上涨了半米。1943年的联盟空袭更是雪上加霜，摧毁了大部分震后重建区域。

如今这座重建后的城市街道宽阔、建筑物楼层较低且用钢筋混凝土经过全方位加固，足以抵抗未来的自然灾害。因此毫不奇怪，这里非常沉闷，几乎没有需要长时间逗留的景点。事实上，贫穷的老墨西拿仅在**圣母升天节**（Ferragosto，8月15日）这一天才会热闹非凡。

抵达和离开　　墨西拿

乘火车 墨西拿与米拉佐、卡塔尼亚、陶尔米纳、锡拉库萨、切法卢和巴勒莫之间有直达火车。这里也是跨越海峡通往意大利的火车在西西里岛的最后一站——这些火车会转轨到渡轮上，然后用渡轮将它们运送至维拉圣乔凡尼。所有火车都会经过位于海港旁海事站附近的中央车站，而该港口是来自卡拉布里亚的火车渡轮的停靠点。

乘巴士 如果你想前往埃奥利群岛，最好的方式通常是乘巴士，会停靠在米拉佐港口。

目的地　卡塔尼亚（约每小时1班，1小时35分钟）；卡塔尼亚机场（约每小时1班，1小时50分钟）；米拉佐（约每小时1班，50分钟）；巴勒莫（每天6班，2小时40分钟）；兰达佐（每天2班，1小时50分钟）；陶尔米纳（每天9班，1小时~1小时50分钟）。

乘渡轮或水翼船 从墨西拿中央车站沿着1号月台直行即可抵达海事站，然后就可以看到水翼船码头（可前往埃奥利群岛和雷焦卡拉布里亚），就位于马路对面。如果你有行李，步行至此需10分钟。绝不要在车站外搭乘出租车，因为他们的收费高达€ 15。码头全年每天都会提供1班前往雷焦卡拉布里亚和埃奥利群岛的水翼船，夏季每天4班（6月中旬至9月中旬运营）。

汽车渡轮：汽车渡轮（前往或来自圣乔凡尼镇及雷焦卡拉布里亚）会停靠在更北面Libertà街上的码头处，有明确的路标指引，每小时会有多班汽车渡轮在此停靠或出发。

旅游信息

旅游局 火车站外坐落着两个旅游局：一个位于Repubblica广场（周一至周四 9:00~13:30、15:00~17:00，周五 9:00~13:30；有时周六上午也会工作 ☎090 672 944），这里的工作人员英语很流利；另一个则位于Calabria街（周一至周六 8:00~18:30 ☎090 674 236 🌐www.aziendaturismomessina.it）；两者都会为游客提供前往埃奥利群岛的渡轮时刻表及住宿地列表。

住宿

Grand Hotel Liberty Via I Settembre 15 ☎090 640 9436 🌐www.nh-hotels.it 这家舒适的豪华国连锁际酒店呈模糊自由风格（房门、床头和墙纸都以新艺术风格为主）。其中最美丽的地方是屋顶露台，如果天气晴朗，还会在此供应早餐。网上预订可享受较大优惠。€120

Mirage Via N. Scotto 3 ☎090 293 8844 🌐www.hotelmiragemessina.it 这栋建立于20世纪60年代的建筑坐落于车站后面的狭窄小巷中，拥有各种宗教或者当地特色装饰。酒店主人非常友好，且所有房间都会提供电话和浴室。€50

餐饮

墨西拿地区拥有一些精致的餐馆，其中大多数都会提供从海峡里捕捉到的新鲜箭鱼，尤其是在5月和6月盛产箭鱼的季节。

Billé Piazza Cairoli 7 ☎090 781 311 这是Cairoli广场上两家年代久远的咖啡馆之一。提供各种蛋糕及其他早餐甜点、午餐开胃菜及诱人的下午茶糕点。咖啡馆在马路对面的广场上拥有户外餐桌，但服务有失周到。每天 7:30~深夜；周二不营业

Fratelli La Bufala Corso Vittorio Emanuele 1 ☎090 662 513 🌐www.fratellilabufala.eu 这家分店隶属高档的Neapolitan比萨连锁店，承诺不使用任何氢化脂肪、谷氨酸盐或转基因原料；距水翼船码头非常近，提供美味的比萨（当然包括牛肉奶酪）以及牛肉类主菜和Campanian葡萄酒。两人可以吃一份比萨，再点一杯葡萄酒，价格不超过€20。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

Irrera Piazza Cairoli 12 ☎090 673 823 🌐www.irrera.it 这家具有历史意义的糕饼店创建于1910年，制作典型的西西里岛饼干、蛋糕、甜点及奶油甜馅煎饼卷，甚至比Billé的甜点更加美味，午餐期间服务一样周到（提供好吃的三明治），而开胃酒时间使这家糕饼店全天都生意火爆。每天 7:30~深夜

陶尔米纳（Taormina）

陶尔米纳坐落于高高的陶罗山（Monte Tauro）上，以埃特纳火山为背景，可俯瞰下方两个蜿蜒壮观的海湾，是西西里岛最负盛名的度假胜地。D.H. 劳伦斯非常喜欢这里，1920~1923年，他一直住在山谷裂缝顶部的一栋房子里，就位于希腊剧院遗址后面。虽然旅游业的发展对其造成了损失，但陶尔米纳仍是一个非常迷人的城镇，其中夹杂着一些舒适宜人的小广场。这里的单向步行主街很有特色，两边坐落着15~19世纪的豪华建筑，阳台上挂满了娇艳的鲜花，此外还有一座摇摇欲坠的城堡。唯一不足之处就是在6~8月这里几乎找不到任何住处；狭窄的小巷中挤满了游客，摩肩接踵。4月、5月和9月相对好一些，但一定要避开10月～次年3月的大量人群，因为在这个时间段，气候仍然很温暖，可以下海游泳。

除了希腊剧院外，在城镇周边还坐落着一些罗马陶尔米纳遗迹，包括一个位于旅游局旁的**小音乐厅**（Odeon），主要用于音乐吟诵。但陶尔米纳真正吸引游客的地方是沿着大道（Corso）散步、逛商店。城镇中心位于**四月九日广场**（Piazza IX Aprile），这里坐落着经过修复的12世纪**钟塔楼**（Torre dell' Orologio），在其昂贵的咖啡馆露台上，还可以看到埃特纳火山及海湾的迷人景色。

希腊剧院（Teatre Greco）

每天 9:00~日落前1小时 · €8

从**希腊剧院**看到的景色比遗址本身更令人赞叹，包括卡拉布里亚南部地区、西西里岛海岸线到下面的锡拉库萨，以及从埃特纳火山冒出的滚滚浓烟。虽然该剧院最初由希腊人创建于公元前3世纪，但如今看到的剧院遗址已经过罗马人彻底地改建，其年代可追溯至公元1

世纪末陶尔米纳在罗马帝国的统治之下蓬勃发展之时。后来剧院被转为举行角斗比赛，且在乐队演奏处挖了一条很深的沟渠以容纳动物和角斗士。如今在7月和8月期间，这里会举办国际**艺术节**，包括电影、戏剧和音乐（门票和相关信息可咨询旅游局）。

陶尔米纳的海滩（Taormina's beaches）

巨大的**嘉狄奈纳克索斯**（Giardini-Naxos）度假胜地就位于陶尔米纳以南，是国际旅游团队最喜爱的**目的地**，建议你最好避免前往——相比之下，距离城镇最近的**美沙奥海滩**（Mazzarò）更加美丽，拥有一座如诗如画的近海小岛、几家鱼类餐馆以及一辆从Pirandello街（这条道路主要围绕着老陶尔米纳区）出发的**缆车**（每15分钟1班），是观光或购物之后的理想休憩之地。

抵达和离开

陶尔米纳

乘火车 所有火车都会停靠在城镇下方水域边缘气派的Taomina Giardini火车站。从车站到陶尔米纳的道路十分陡峭，也十分拥挤，步行需30分钟（车站出来后右转，200米后再左转，穿过建筑群中一条标记着"Centro"的小巷即可）。最好乘坐Interbus提供的巴士（每30分钟~1小时1班），它会在火车站外等候乘客。

乘巴士 巴士终点站位于城镇的Luigi Pirandello街。目的地 卡塔尼亚（每天16班，1小时40分钟）；卡塔尼亚机场（周一至周六每天6班，1小时25分钟）。

自驾车 如果你自驾抵达此地，可以将车停在位于San Antonio广场下方的多层停车场Porta Catania。

旅游局 位于Vittorio Emanuele广场附近的Corvaja宫（周一至周四8:30~14:00、16:00~19:00，周五8:30~14:00 ☎0942 23 243 🌐gate2taormina.com）。

住宿

El Jebel Salita Palazzo Ciampoli ☎0942 625 494 🌐hoteleljebel.com 这是陶尔米纳的圣地，消费极高，其9间套房共占据了一幢华丽的15世纪宫殿的其中三层，距主要街道有一段阶梯。酒店内部没有任何中世纪的痕迹，而是以好莱坞一迪拜风格为主：浪漫的奢华浴室、甘草纹理大理石、纯金水龙头、爪形支座浴缸以及各种各样的镜子可以满足客人的自恋感，让人感觉仿佛置身于天堂。客房色调比较柔和、空间宽敞，且非常舒适。这里的服务非常周到，特别是可以提供早餐服务。在水疗中心你会享受到养尊处优的奢华。套房 **€430**起

Pensione Svizzera Via Pirandello 26 ☎0942 23 790 🌐hotelpensionesvizzera.com 这家舒适的酒店就位于巴士终点站和缆车站附近，从其宽敞的客房可以看到美丽的景致（海景房的价格贵€5~10），此外还提供24小时酒吧服务、免费Wi-Fi及通往私人海滩的班车。性价比高。**€115**

San Domenico Palace Piazza S. Domenico 5 ☎0942 613 111 🌐thi.it 这家酒店只能用奢华来形容，是意大利最豪华的酒店之一，坐落于一座15世纪的修道院中，拥有华丽的花园、无可匹敌的景色及一个米其林星级餐厅，但价格昂贵。这里的工作人员让人耳目一新，舒适亲切。€3000/晚的套房非常奢华，你会感觉自己置身于天堂，但一定要记得查看网站是否会有优惠。**€500**

Taormina's Odyssey Via Paterno di Biscaria 13, Porta Catania附近 ☎0942 24 533 🌐taorminaodyssey.com 这个温馨舒适的住宿场所与其说是一家旅馆，不如说是民宿，提供4间双人房和2个宿舍。其他设施包括一间厨房、带有空调和电视的客房，甚至还有一个露台。由于住宿的人很多，因此最好提前预订。宿舍 **€20**，双人房 **€45**

Villa Belvedere Via Bagnoli Croce 79 ☎0942 23 791 🌐villabelvedere.it 这家酒店提供非常普通的宽敞客房，其繁茂的花园里有一个美丽的泳池，且景色优美。价格较为实惠 **€90~195**

Villa Carlotta Via Pirandello 81 ☎0942 626 058 🌐hotelvillacarlottataormina.com 这家壮观的酒店就坐落于大海上方茂密的亚热带植物丛中，是陶尔米纳独有的住宿场所。其屋顶露台可以看到埃特纳火山及大海的壮丽美景（非常浪漫，晚上还有烛光晚餐），而在柑橘树和橄榄树林中还坐落着一个带有小泳池的露台花园，在一座古老教堂及一个罗马拜占庭式陵园遗址的墙壁之间生长着大片九重葛和薄荷。此外，该酒店还提供一间让人感觉宾至如归的舒适客厅，里面有书籍、游戏及舒适的沙发，所有客房都非常时尚，但只有一间客房有浴缸。网上预订可以享受较多优惠。**€299**

Villa Floresta Via Damiano Rosso 1 ☎0942 620 184 🌐villafloresta.it 这家轻松闲适的民宿坐落于一栋19世纪的宫殿中，而其外面的庭院中有一个摇摇欲坠的15世纪时期的楼梯，就位于大教堂广场后面。大多数房间都带有阳台，可看到大海或大教堂的美丽景色。**€90**

Villa Greta Via Leonardo da Vinci 41 ☎0942 28 286 🌐villagreta.it 由家族经营，位于城镇外，沿着通往Castelmola的道路步行至此需15分钟，拥有一流的阳台美景，此外，还有一个饭厅，提供美味的家常菜。冬季还会提供茶水及免费的自制蛋糕和饼干。**€108**

★ **Villa Sara** Via Leonardo da Vinci 55 ☎0942 28 138 🌐villasara.net 沿着通往 Castelmola 的道路步行 15 分钟即可抵达这家别致的民宿（也可搭乘巴士）。虽然外观平凡无奇，但在其光秃秃的围墙背后是一栋两层楼的豪华公寓，里面友好的家庭会出租 3 间宽敞的客房，每间都有独立的卫生间及大露台，可以看到远处陶尔米纳、埃特纳火山及大海的美丽景色。€90

Villa Schuler Piazzetta Bastione ☎0942 23 481 🌐villaschuler.com 这家古老的美丽酒店百年来一直由德国的 émigrés 家族经营，给人一种典雅的家庭感觉（不接受旅游团队）。从其客房及露台可以看到非常壮观的景色，后面还有一个美丽的花园。网上预订可有较大优惠。€180

餐饮和夜生活

陶尔米纳的饮食比较昂贵。若想购买小吃或野餐食材，可以前往 Cappuccini 街的室内市场（仅在周一至周六的早上开放）。陶尔米纳的夜生活也非常平淡，大多数活动集中于繁华的 Paladini 广场，就位于大道附近。

A'Zammara Via Fratelli Bandiera 15 ☎0942 24 408 🌐azammara.it 餐桌位于种满橘子树的花园中，氛围浪漫，可在此享用店家自制的大虾和开心果意大利面（后者购自附近的布隆特，€12.5），或者包裹着奶酪和面包屑的箭鱼（involtini di pesce spada，€16）。正餐价格约€40，包括葡萄酒。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

Al Grappola d'Uva Via Bagnoli Croce 6-8 ☎0942-625 874 🌐algrappoladuva.net 这家温馨舒适的葡萄酒吧是享用搭配橄榄和当地奶酪的埃特纳葡萄酒的好场所（€4 包括点心）。此外，他们也可以安排游客参观埃特纳葡萄园。每天 24 小时营业

Re di Bastoni Corso Umberto I ☎0942 23 037 这处波西米亚风格的场所提供朴实无华的餐后豪饮，是陶尔米纳相当另类的酒吧，吸引了大量人群，非常热闹。约 18:00~深夜；冬季周一不营业

Trattoria da Nino Via Luigi Pirandello 37 ☎0942-21 265 这家热情友好的餐馆不但适合游客，因其提供新鲜食物，也深受当地人喜爱：价格适中的混合蔬菜（€12）或混合鱼类开胃菜（€15）都非常美味。菜肴份量充足，花€25 即可吃得很饱。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

Vecchia Taormina Vico Ebrei 3 ☎0942 625 589 这家非常流行的比萨店坐落于大教堂对面的小巷中，提供用燃木烤炉烹制的清淡可口的比萨（€6.9 起）。每天 12:30~深夜

Wunderbar Café Piazza IX Aprile ☎0942 625 302 这里曾是嘉宝和法斯宾德经常出没的地方，提供开胃酒或餐后酒水——可以来一杯 Aperol。每天 24 小时开放

埃特纳火山和阿尔坎特拉峡谷（Mount Etna & Gole di Alcantara）

埃特纳山顶惨淡的熔岩荒地是意大利最令人难以忘怀的景观之一。该火山的高度一直在不断变化，这主要取决于火山爆发是建设性的还是破坏性的，在过去数百年中，它从 3263 米上升到了目前的 3323 米。无论它的实际高度是多少，埃特纳都是一座重要的山脉，是全世界最大的活火山之一，若天气晴朗，在西西里岛的大半地区都可清楚地看到它。当然有些时候的火山喷发也带来了巨大的灾难：1169 年、1329 年和 1381 年，火山熔岩一直抵达大海，1669 年的火山喷发更是摧毁了卡塔尼亚，其城堡四周围绕着融化的岩石。Circumetnea 铁路线因熔岩流多次断裂：1979 年，有 9 人葬身于主要火山口边缘；而在 2001 年，政府调用军用直升机发射水炸弹才得以扑灭这里的熊熊大火。这种不可预测性意味着禁止人们接近主火山口。1971 年的火山喷发摧毁了本该对这类事件发出预警信号的观测台，且从 1998 年起，该火山就一直处于**喷发状态**，最近一次喷发发生于 2002 年，当时位于北侧的度假胜地 Piano Provenzana 瞬间被熔岩吞没。如果你想登上山顶，一定要听从警告。

在该地区游玩时，还要尽可能抽出时间参观位于埃特纳北坡及佩洛利塔尼山麓之间的**阿尔坎特拉峡谷**的壮观河景。

埃特纳火山：上坡路（Mount Etna: the ascent）

这里有多条**路径**可以通往火山。如果你有车，可以沿着从**林瓜格罗萨**（Linguaglossa）到 Piano Provenzana 的环形道路蜿蜒向上，途中还可以欣赏火山北侧的美丽景色，是让孩子学习滑雪或平底雪橇的好地方。埃特纳的滑雪季节会从 11 月持续至次年 3 月。

如果乘坐公共交通工具，那么你只能在南面一侧看到埃特纳火山，但其线路会非常接近山顶。虽然有很多**巴士**会从卡塔尼亚出发前往尼科洛西（Nicolosi），但只有 1 班车（约 8:00

游览埃特纳火山山麓：Circumetnea 铁路

Circumetnea 铁路（☎095 541 250 ⓦcircumetnea.it）是一条私人线路，长 114 千米，在火山山麓周边地带运行，途经遍布着熔岩的山坡。这条线路运行于卡塔尼亚与 Giarre-Risposto 之间，全程 3 小时 30 分钟，你可以从卡塔尼亚出发（Borgo 车站，见 p.841），或者也可以从陶尔米纳的 Giarre 站出发。通常冬季每天有 5 班列车，夏季则是 4 班。从 Giarre 乘坐定时列车回到卡塔尼亚需 20 分钟，而 Giarre 和陶尔米纳之间的路程也需要 20 分钟。

沿途可以**下车**参观一些城镇，但不是很方便：例如意大利 80% 的开心果生产地**布隆特**（Bronte），从车站出发，需沿着一条又长又陡的道路才可抵达城镇中心，但是其咖啡馆中提供的开心果冰激凌及其他甜点都值得游客到此一游。6 月，你可以直接前往小村庄 **Maletto**，每年这个时候这里都会举行草莓音乐节，而对于那些喜欢葡萄酒的游客而言，绝不可错过 **Passopisciaro** 及 **Solicchiata**：这是一次很难得的机会，可以参观前根瘤蚜葡萄园以及先进生产者，如避开使用硫酸盐的 Frank Cornellisen（☎0942 986 315）以及获得 Passopisciaro 奖的国际知名葡萄酒生产商 Andrea Franchetti（☎338 130 0778）。

然而，大多数游客选择在距离埃特纳火山山顶最近的中世纪城镇 **Randazzo** 落脚，整个城镇都是由火山岩建造而成，昏暗一片。虽然 Randazzo 靠近埃特纳火山的危险地带，但却从未被火山熔岩吞没过，不过 1981 年的熔岩流曾与该城镇十分接近，因此人们早已撤离这里：你可以在城镇的边缘清楚地看到熔岩领域。漫步在阴沉的街道上（1943 年，该地作为轴心国势力在西西里岛的最后根据地遭到了猛烈轰炸，如今已精心修复完成），若感觉疲累可以前往 San Giorgio e Il Drago（Piazza San Giorgio 28 ☎095 923 972；周二及 1 月大多数时候的午餐和晚餐时间不营业）稍作休息，享用午餐，这是一家坐落于 19 世纪酒窖里的饮食店。如果你决定要留在埃特纳附近，且有儿童随行，那么最美丽的住宿场所是 Turismo Rurale Parco Statella（☎095 924 036 ⓦparcostatella.com €74），这是一栋 18 世纪别墅，提供宽敞的公园和骑马活动，在城镇外 2 千米，前往林瓜格罗萨的途中还有一家隶属于该别墅的餐馆。

从卡塔尼亚火车站外车发）会继续前往位于埃特纳南侧可通行道路尽头处的**酒店 / 山中小屋 Sapienza**。

从山中小屋到**火山**共有两种方式：步行或乘坐缆车。**缆车**自上次火车喷发被摧毁之后如今已重新对外开放，运行时间为 9:00~ 日落，视天气情况而定（往返价格€ 60.5）。虽然该价格包括从顶部的缆车站乘坐迷你巴士前往主火山口正下方，但许多游客仍然选择步行。从 Sapienza **步行**到山顶共需 4 小时。如果你能一大早乘车抵达此地，那么就会有足够的时间登上山顶，然后返回赶上回到卡塔尼亚的汽车（约 16:30 离开酒店）。

无论你选择怎样上去，在任何时间段都一定要带好保暖衣物、合适的鞋子或靴子以及眼镜，以防沙砾吹进你的眼睛。缆车站提供便宜的靴子和护套租赁服务。山上的食物比较难吃且价格昂贵，建议自己准备好。

住宿和餐饮　　埃特纳火山

Hotel/Rifugio Sapienza Piazzale Rifugio Sapienza, Nicolosi Nord, Etna Sud ☎095 915 321 ⓦrifugiosapienza.com 这家装饰简单但非常舒适（冬天有中央加热系统）的旅馆就位于缆车站旁，与其说是一个山中小屋，更像是一家阿尔卑斯山小酒店。它虽没有 Ragaboor Citelli 那样“远离尘嚣”的感觉，但却是唯一一个可以乘坐公共交通抵达的旅馆。这里共有 25 间客房，所有房间里都有电视和私人卫浴，此外还有一个餐厅。半膳宿的价格为€ 75/ 人。双人间 **€110**

Rifugio Citelli 路标清晰，且所有地图上都有标记

埃特纳火山与阿尔坎塔拉的活动项目

位于莫塔卡马斯特拉的**游客中心**（8:00~ 日落前 1 小时 ☎0942 985 010 ⓦterralcantara.it 门票€ 8，游览需另外收费）会为游客安排埃特纳地区的短程旅行。其中包括有导游带领的徒步旅行和激流漂流，如果水位较低，对安全无威胁，那么游客还可以租借防水长靴和高腰裤蹒跚渡过河流。此外，还会提供有导游带领的阿尔坎塔拉峡谷或埃特纳火山的四轮车旅行（☎339 879 2940 ⓦsiciliaquad.com）。

📞095 930 000 🌐rifugiocitelli.com 这个斯巴达式的小旅馆可以追溯至20世纪30年代，天气晴朗时，甚至可以看到卡拉布里亚的阿斯普罗蒙特山脉的美丽景色。在其营业时间内，会提供基本的住宿条件（偶尔还会提供山区香肠做晚餐）以及从徒步旅行到攀登雪山的短途旅游年度计划。双人间€70

Rifugio Ragabo Strada Mareneve，Pineta Bosco-Ragabo，Linguaglossa 📞095 647 841 🌐ragabo.it 这家阿尔卑斯风格的小旅馆坐落于海拔1450米的高地，舒适温暖，是远离尘嚣的世外桃源。拥有一些较小的松木卧室及一个餐厅，当你享受过山间美味后一定会精神抖擞，寒意全无。此外，该旅馆还提供短程旅游、徒步旅行及滑雪。半膳宿价格为€50/人。双人间€70

阿尔坎塔拉峡谷（Alcantara Valley）

约公元前2400年，位于阿尔坎塔拉峡谷顶部的莫亚火山（Monte Moia）爆发，吞没了河流，整个山谷都被熔岩笼罩。4000年过后，这些光滑的灰色玄武岩逐渐沉积，而经过长年累月的河水冲蚀，已被塑造成各种奇形怪状的岩层。从位于陶尔米纳南部的海岸出发，沿着SS185公路前行，途中会经过该峡谷最壮观的（最适宜游览）景点——**莫塔卡马斯特拉**（Motta Camastra）。此地拥有一个**游客中心**、一家餐馆及若干纪念品店。经过游客中心两三百米后有一段下坡阶梯，这是通往该峡谷的免费公共渠道。

弗兰卡维拉迪西奇利亚（Francavilla di Sicilia）

如果你想避开拥挤的人群，可以继续往前走4千米抵达现代化城镇**弗兰卡维拉迪西奇利亚**。沿着通往Le Gurne的棕色标记，即可绕到该城镇古老的且大部分地区都已被遗弃的中心地带，然后沿着一条路标明确的蜿蜒小道就可抵达下方的河流，途经大片柑橘和坚果树林，从一栋古老的城堡可将其尽收眼底。你会在此地发现一系列瀑布及可以游泳的天然圆形池塘。

16

卡斯蒂廖内迪西奇利亚（Castiglione di Sicilia）

卡斯蒂廖内迪西奇利亚是阿尔卡塔拉峡谷最漂亮的住宿场所。该城镇坐落于峡谷上方高高的山顶，而其经过风雨侵蚀、带有波形瓦屋顶的美丽房屋则聚集在一栋城堡遗址的下方，该城堡是在公元前5世纪，由附近纳克索斯岛逃到此地的希腊人建造而成。周围坐落着大量古老的教堂建筑，但其中最引人注目的是位于峡谷下方的一座精心修复的拜占庭式礼拜堂，因其完美的对称性而被称为“La Cuba”。在“La Cuba”后面有一条通往河流的小道，沿途会经过多个小瀑布和池塘。

住宿和餐饮　　卡斯蒂廖内迪西奇利亚

Hotel Federico II Via Maggiore Baracca 2 📞0942 980 368 🌐hotelfedericosecondo.com 这家别致且价格适中的小酒店就位于主广场附近，其精美的餐厅Sine Tempore（也对非住客开放）利用当地农产品制作简单可口的菜肴。混合开胃菜（€10）是品尝多种当地菜肴的好方法，随后可以品尝一下意式干面Federico Secondo（配以牛肝菌、小胡瓜和培根，€9）或包裹着布隆特开心果的自制意大利饺子（€10）。如果你运气比较好，那么还会在午餐和早餐时间享用到刚从工厂出炉的新鲜乳清。如果酒店没有客人，餐厅在周三可能会不营业。€100

卡塔尼亚（Catania）

卡塔尼亚就坐落于伊奥尼亚海岸的中间地带，是西西里岛的第二大城市，一个重要的交通枢纽中心、繁华的商业中心，热闹非凡，充满活力，甚至比巴勒莫更加国际化。城市以埃特纳火山为界（甚至城市的主要街道都以该火山的名字命名），路面和建筑物上的黑灰色火山石随处可见，与巴勒莫相比，卡塔尼亚更开放，更空旷，但由于这座古老的中世纪城市于1669年被熔岩吞没，后又于1693年遭遇地震侵袭，因此留下的景点少之又少。在建筑师乔凡尼·瓦卡里尼的带领下，卡塔尼亚得到了迅速重建，且规模宏大，充分利用了毁灭这座古老城市的罪魁祸首——火山熔岩。

大教堂广场（Piazza del Duomo）

卡塔尼亚的主广场**大教堂广场**是一个非常方便的定位点，且大多数城市巴士都会在此停靠：**埃特纳街**（Via Etnea）向北延伸，两侧坐落着城中最时尚的店铺和咖啡馆；南面是鱼市及



港口；东面是火车站；西面则坐落着最好的巴洛克住宿场所。此外，这里也是西西里岛最引人注目的城市广场之一，瓦卡里尼在18世纪上半叶对其进行了彻底重建。其中最令人叹为观止的建筑是位于北侧的**市政府**（Municipio），其最佳视角位于广场的中央预留带，旁边坐落着该城市的象征性标志——**大象喷泉**（elephant fountain），这头18世纪的熔岩大象背上矗立着一座埃及风格的方尖碑。

大教堂（Duomo）

每天 9:00~12:00、16:00~18:00 · 免费

大教堂位于广场东侧，如今仍保留着奇妙的用火山岩石建造的中世纪后殿（入口位于 Via Vittorio Emanuele 159），但其他部分都已经过瓦卡里尼的重修改建，他在建筑正立面中采用了卡塔尼亚罗马圆形剧场（见下文）的花岗岩圆柱。教堂内部坐落着一系列装饰精美的礼拜堂，尤其是唱诗班席位右侧的圣阿加塔礼拜堂（Cappella di Sant' Agata），里面收藏着圣徒遗物，每逢宗教节日，当地人就会带着这些遗物游行，穿越整个城市。

从市场至乌尔西诺城堡（Castello Ursino）

卡塔尼亚的**市场**位于大教堂附近，到时都是装满活蹦乱跳的鲜鱼的平台和水桶、数不尽的蔬菜和水果摊位，还有两家精致的午餐饭馆。从市场沿着一条蜿蜒小道穿过雄伟而破败的街坊，即可抵达一个露天场所，耸立着费德里科二世最为得意的城堡——**乌尔西诺城堡**（周一至周五 9:00~13:00、14:30~19:00，周六 9:00~20:00；€6 ☎095 345 830）。起初这座城堡坐落于海滩上方的岩石峭壁上，但 1669 年的火山喷发使整个区域被海水淹没，因此现存的遗址是被损坏的城堡主塔。坐落于其内部的**公民博物馆**（Museo Civico）里收藏着这个城市从古希腊起所经历的几乎所有历史，在经过漫长的修复工程后重新对游客开放，但有些房间禁止入内。

克罗奇费里街（Via Crociferi）

克罗奇费里街就位于大教堂广场上方，两旁坐落着卡塔尼亚一些最引人注目的巴洛克式宗教和世俗建筑，建议游客边散步边游览 18 世纪的庭院和教堂，别有一番风味。位于街道底部的房屋是作曲家温琴佐·贝里尼（出生于 1801 年）的出生地，如今已成为**小贝里尼博物馆**（Museo Belliniano）（周一至周六 9:00~13:00；免费 ☎095 715 0535）的所在地，收藏着他的照片、原创乐谱、遗容面具及其他值得纪念的事物。博物馆西面坐落着**罗马剧院**（Teatro Romano）（每天 9:00~18:30；免费）是 2 世纪用火山熔岩建造而成，建立于早前的古希腊剧院遗址之上，如今仍保存了大部分席位和底部通道。再往西沿着 Teatro Greco 街往下即可抵达美丽的新月形但丁广场（Piazza Dante），其上坐落着外观尚未完工的**圣尼科洛教堂**（San Nicolo）（周一至周六 9:00~13:00；免费），这是西西里岛最大的教堂，但建筑内外都比较空荡，缺乏细节，除了穿过耳堂地板的子午线。

16

圣阿加塔监狱教堂和罗马竞技场（Sant'Agata al Carcere & Anfiteatro Romano）

往北步行几分钟即可抵达 12 世纪的**圣阿加塔监狱教堂**，就建立于圣阿加塔殉教之前被关押的监狱遗址之上。从教堂往下即是**斯泰西科罗广场**（Piazza Stesicoro），这个巨型广场是卡塔尼亚现代化中心的标志，其中有近一半面积被封闭凹陷的**罗马竞技场**黑色遗迹所占据，其年代可追溯至 2~3 世纪。在其鼎盛时期，这个圆形露天竞技场可容纳约 1.6 万名观众，从上方的教堂阶梯可以清晰地看到竞技场的座位。

抵达和离开　　卡塔尼亚

乘飞机 Fontanarossa 机场（☎095 340 505 Ⓦaeroporto.catania.it）位于市中心以南 5 千米。457 路 Alibus 巴士（每天 5:00~24:00 每 20 分钟 1 班；€1）会从机场外出发前往中央广场斯泰西科罗广场（位于埃特纳街）及中央车站，全程约 20 分钟。若在机场附近搭乘出租车前往中央广场或中央车站，则需€15。如果你想直接前往埃奥利群岛，每天都会有 2 班直达车（4~9 月）从机场出发前往米拉佐港口。时刻表每年都不一样，因此需提前确认（☎090 673 782 Ⓦgiuntabus.com）。

乘火车 所有干线火车都会抵达位于市中心东北方 Giovanni XXIII 广场的中央车站（☎892 021）。若想前往市中心，可以在火车站附近一带乘坐 AMT（☎095 751 9111 Ⓦamt.ct.it）城市巴士：1/4（周日不运营）、4/7、432 及 448 路会沿着 VI Aprile 街及 Vittorio Emanuele 街行驶前往大教堂广场。单程票价€1，日票（giornaliero）€2.5。若想乘坐埃特纳环线火车可以前往位于 Caronda 街的 Circumetnea 车站（☎095 541 250 Ⓦcircumetnea.it；见 p.906 框中内容），就在埃特纳街北端的 Borgo 地铁站旁。虽然火车速度比较快，但班次较少，因此乘巴士会快一些。

目的地 恩纳（周一至周六每天 7 列，1 小时 20 分钟）；墨西拿（每小时 1~2 列，1 小时 30 分钟）；巴勒莫（每天 3 列，3 小时 45 分钟）；锡拉库萨（每小时 1 列，1 小时 30 分钟）；陶尔米纳（每小时至少 1 列，40 分钟）。Circumetnea 火车主要前往：

Paternò/阿德拉诺（Adrano）/布隆特（Bronte）/马莱托（Maletto）/兰达佐（Randazzo）（夏季每天9列，冬季每天16列，35分钟/1小时/1小时35分钟/1小时50分钟/2小时）。

乘巴士 巴士站位于Archimede街，从火车站出发沿着Libertà街艰难地步行5分钟即可抵达，售票处目前位于街道的另一侧，不太方便，所以要在进站之前买票。几乎所有的长途服务都会在机场停靠，这里更容易换乘巴士。当地运营商包括AST（☎095 723 0535 会经过Rifugio Sapienza、尼科洛西、皮亚扎—阿尔梅里纳及锡拉库萨）；Interbus/Etna Trasporti（☎095 532 716 途经恩纳、诺托、皮亚扎—阿尔梅里纳、拉古萨、锡拉库萨及陶尔米纳）；及SAIS（☎095 536 201 途经阿格里真托、恩纳、墨西拿、巴勒莫）。目的地 阿格里真托（约每小时1班，2小时50分钟）；恩纳（每天12班，1小时30分钟~2小时25分钟）；墨西拿（每小时1~2班，1小时35分钟）；尼科洛西（每小时1班，40分钟）；诺托（每天7班，2小时25分钟~2小时15分钟）；巴勒莫（每小时1班；全程2小时40分钟）；皮亚扎—阿尔梅里纳（每天3~6班，1小时50分钟）；拉古萨（每天12班，2小时）；Rifugio Sapienza（每天1班，2小时）；罗马（每天2~3班，11小时）；锡拉库萨（约每小时1班，1小时20分钟）；陶尔米纳（每天16班，1小时40分钟）。

船只 夏季，卡塔尼亚和马耳他之间有水翼船（每周3~6班，3小时 Ⓦvirtuferries.com）和快速渡轮（每周1~2班，10小时 Ⓦgrimaldi-lines.com）服务。

周边交通

乘巴士 卡塔尼亚拥有AMT城市巴士网络（Ⓦamt.ct.it），其主要站点位于中央车站外。其他位于市中心的上下车点是大教堂广场、斯泰西科罗广场及Borsellino广场（位于大教堂广场下面），在该广场可以换车前往机场。90分钟内可以凭借车票（€1）搭乘任意数量的巴士，车票可在香烟店、中央车站内的报摊或车站外的岗亭购买。此外，这些地方还会提供日票（biglietto giornaliero，€2.5），有效期1天，可以无限次搭乘当地所有的AMT巴士。

乘地铁 该城市拥有地铁系统，每15分钟1班（7:00~20:30），线路固定，从中央车站出发（11月台前）往南前往Catania Porto，往北和西北方向抵达Catania Borgo，由终点站可前往Caronda街的Circumetnea火车站。巴士票同样对地铁有效，且在上地铁之前必须经过机器检票。

出租车 上下车点位于中央车站、大教堂广场及埃特纳街（斯泰西科罗广场）；可拨打24小时服务☎095 330 966或095 338 282。

自驾车 卡塔尼亚的汽车驾驶及停车都有一定压力：可以询问你所入住酒店哪里有停车场。汽车租赁机构包括：Avis（Via V. Cagliari ☎0645 210 8391 Ⓦavisautonoleggio.it）；Sixt（Via Umberto 294/B ☎095 538 831 Ⓦsixt.it）；Hertz（Via Toselli ☎095 322 560 Ⓦhertz.it）；Maggiore（Piazza G. Verga ☎095 536 927 Ⓦmaggiore.it）。所有这些机构在机场都有分部，还可以找到Holiday Car Rental（☎095 346 769 Ⓦholidaycarrental.it）。

旅游信息

旅游局 卡塔尼亚的省旅游局（Via Beato Bernardo 5；周一至周五9:00~13:00，以及周三15:00~19:00 ☎095 747 7415）；此外，市政府还在大教堂附近建立了一个非常有帮助的办事处（Via Vittorio Emanuele 172；周一至周六8:15~19:00 ☎800 841 042 Ⓦcomune.catania.it/turismo）。卡塔尼亚机场的信息中心（周一至周六8:00~20:00，周日10:00~16:00 ☎095 093 7023）仅提供锡拉库萨的相关信息。

住宿

Agora Piazza Currò ☎095 723 3010 Ⓦagorahostel.com 这家卡塔尼亚的青年旅舍拥有宿舍床铺和两间双人房，提供互联网连接和洗衣设施。在同一幢建筑内还坐落着Agora，这是卡塔尼亚最流行、最热闹的俱乐部之一，每天从早上到次日凌晨你都可以在户外或地下岩洞中饱食畅饮，还有一条小河流经该岩洞。宿舍€20，双人房€55

B&B 5 Balconi Via del Plebiscito 133 ☎338 727 2701 Ⓦ5balconi.it 这家时尚的民宿由一对友好的意大利—英国年轻夫妇经营，坐落于乌尔西诺城堡后面古老和睦的住宿区。这里的3间客房都装饰着从跳蚤市场淘来的典雅物品。正如民宿名字暗示的那样，该旅馆共有5个阳台。早餐包括传统的卡塔尼亚糕点。€55

B&B BaD Via C. Colombo 24 ☎095 346 903 Ⓦbadcatania.it 这家自称由名师设计的民宿共提供4间客房和1套公寓，由两名平面设计师经营，就坐落于鱼市（Pescheria）及大教堂广场后方，交通便利。€80

B&B Bianca Via S. Tomaselli 43 ☎095 989 0989 Ⓦbiancabb.com 这家友好且青年的民宿就坐落于贝里尼花园（Giardino Bellini）后面，老板会告诉你卡塔尼亚相关活动事件的详细信息。这里有两间客房，目前共享一个卫生间。公共区域装饰以白色的墙壁和家具摆设、大红椅子及一个橘红色沙发，你可以重重地躺下，然后看DVD——是一个

适合消遣闲聊的好场所。€70

★ **B&B Casa Barbero** Via Caronda 209 ☎095 820 6301 🌐casabarbero.it 灵活地运用同色系色彩，在宫殿修复过程中体现出了完美的设计——店内六间温馨的房间环绕庭院而建。可以在庭院或是精心装饰的餐厅里享用早餐，餐桌上摆放着典雅的日本陶瓷及现代锡腊制品。房客还可使用自行车（免费，但需交€100押金）。€90

Holland International Via Vittorio Emanuele 8 ☎095 533 605 🌐hollandintrooms.it 从这家老派风格的家庭式旅馆前往车站很方便，位于这栋古老宫殿一楼的客房价格便宜，拱形天花板上还装饰有壁画。所有空调房无论有没有浴室，都带有卫星电视、茶具和咖啡机。旅馆提供免费Wi-Fi，老板非常友好，来自荷兰，英语说得很好。€60

Hotel Gresi Via Pacini 28 ☎095 322 709 🌐gresihotel.com 这家重新粉刷过的传统旅店氛围古朴温馨，房间宽敞，天花板上还绘有壁画。位置优越，坐落于埃特纳街和繁华的Carlo Alberto广场市场之间。€70

La Vetreria Via Grimaldi 8 ☎095 281 537 🌐residencelavetreria.com 这家酒店的早餐室里有玩具橱柜和精致的小桌椅，从这些便不难看出其深受小朋友的喜爱。20世纪20年代这里本是一家镜子工厂，后来这家流行的酒店对建筑进行了有格调的装修。提供宽敞的客房，带有烹饪设施的公寓。€70

Liberty Hotel Via S. Vito 40 ☎095 311 651 🌐libertyhotel.it 这家神秘浪漫的酒店坐落于一栋20世纪早期的宫殿中，沿着埃特纳街步行10分钟便可到达。经过重新粉刷后，酒店完美的自由风格、宁静安详的氛围以及神秘隐蔽的庭院都使其成为长途旅行后恢复精力的理想场所。若从网上预订可享受较大优惠，且提供各种团队旅行，包括埃特纳火山之旅。酒店没有餐厅，但可以让当地的比萨饼店送外卖到酒店。€180

Una Hotel Via Etnea 218 ☎095 250 5111 🌐unahotels.it 这是一家时髦别致的全意大利连锁型酒店，其装饰布局反映了该城市以黑色和奶油色色调为主的巴洛克式建筑风格：用埃特纳火山熔岩和Comiso石灰岩铺成的地板、铺有奶油色棉被和黑色天鹅绒的床位、装饰着黑色天鹅绒的巴洛克式喷金椅子。在屋顶露台和餐厅酒吧可看见埃特纳火山的美丽风景，酒店还提供带蒸汽浴的健身房。相关价格请登录网站查看，尤其是周末会提供优惠。€160

餐饮

卡塔尼亚人非常注重饮食，这一点从市中心繁华的集市就可证明。若想品尝此地最美味的小吃，则可前往大教堂南面的Carlo Alberto广场以及穿过乌泽达门（Porta Uzeda）的小吃街道。另一个美食天堂位于乌尔西诺城堡外热闹繁华的Federico di Svevia广场。到这里游玩，绝对不可错过catanese speciality selz（加了苏打水的果露），城市各个角落的小摊都有售卖，其中最著名的位于Vittorio Emanuele广场（Umberto大道与Oberdan街的拐角处）。

Antica Marina Via Pardo 29 ☎095 348 197 这家饮食店坐落于鱼市中心，价格适中，提供新鲜鱼食，餐桌上铺有纸布。你可以选择其中一种套餐——一份什锦开胃菜加两种面食或一份开胃菜加什锦炸鱼，价格€25，包括柠檬冰糕和咖啡。周一至周六 12:30~14:30、20:00~22:30

Camelot Piazza Federico di Svevia 75 ☎095 723 2103 在这家热闹的餐馆，你可以边欣赏音乐，边享用西西里岛开胃菜（€5）、烤香肠和烤肉（€3起），还提供塑料杯装的当地葡萄酒。20:00~22:30；周一不营业

De Fiore Via Coppola 24 ☎095 316 283 这家舒适的家庭饮食店提供美味的西西里岛传统食物，价格适中。手工意面Norma（€6）非常美味。12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周一不营业

Savia Via Etnea 302 ☎095 322 355 这是全城最好的独立咖啡吧之一，坐落于贝里尼别墅正门对面，提供多种甜点和开胃菜。周二至周日 7:30~ 深夜

酒吧和夜生活

每年夏季，卡塔尼亚市政府都会举办咖啡音乐节（café-concerto），在此期间，位于Università广场和Bellini广场之间的所有老城区街道和广场在9:00~次日2:00都禁止交通运行。而这里的酒吧会将餐桌延伸至广场和街巷，激情四射的现场乐队会一直演奏至深夜。卡塔尼亚学生众多，因此有大量营业至深夜的青年酒吧和俱乐部（其中一些还会提供现场音乐）。

Agora Piazza Currò ☎095 723 3010 这家热闹的俱乐部吸引了许多当地人，以及住在楼上青年旅舍中的游客。还会提供美味的什锦面包，以搭配酒水。每天 12:00~ 深夜

La Collegiata Via Collegiata 3 ☎095 321 230 这个悠闲的场所聚集了许多学生，拥有一个令人心旷神怡的露台，晚上可以来一杯酒水，而白天可以点一份小吃，温馨宁静。每天 12:00~ 深夜

Nievski Via Alessi 15 ☎095 313 792 这家酒吧餐馆坐落于一栋如迷宫般的破旧建筑物中，占据了其中一些楼层，这里经常会举办文化活动、读书会、艺术展览和现场音乐表演，此外还是卡塔尼亚一个非常流行的聚会地点。12:00~ 深夜；周日中午、周一不营业

附录

医院 Ospedale Garibaldi（Piazza Maria di Gesù 7；急救站 ☎ 095 759 4368）。

上网 Internetteria（Via Penninello 44 ☎ 095 310 139；周一至周六 9:00~次日 1:00，周日（仅冬季）17:00~22:00），就在埃特纳街旁。

药房 Croce Rossa（Via Etnea 274 ☎ 095 317 053）；Cutelli（Via Vittorio Emanuele II 54 ☎ 095 531 400）；Europa（Corso Italia 111 ☎ 095 383 536）。均为通宵营业。

警察 紧急事件拨打 ☎ 112；在 Piazza Giovanni Verga 8 或 Vigili Urbani、Via Veniero7 都有宪兵队，☎ 095 531 333 Questura（警察局）位于 Piazza S. Nicolella 8（☎ 095 736 7111）。

邮局 邮政总局及留存邮件位于 Via Etnea 215，靠近贝里尼别墅（周一至周六 8:15~18:30）。

锡拉库萨（Siracusa）

在古希腊统治时期，**锡拉库萨**是西方世界最重要的城市。如今它是西西里岛的主要景点之一，广阔的考古公园、至今仍会有演出的希腊剧院及坐落于近海岛屿的迷人历史中心都吸引了众多游客，而其迷宫般的鹅卵石街道上还耸立着各种各样用圆润的金色石灰石建成的希腊、罗马、中世纪和巴洛克建筑。在这两者中间的现代锡拉库萨是一座繁华的城市，且在其林荫大道两旁坐落着一系列实用平凡的公寓。

简史

公元前 733 年，锡拉库萨重要的地理位置吸引了科林斯的**希腊**殖民者来此定居。这座易守难攻的近海岛屿横跨大陆肥沃的平原，拥有两个天然港口，对一座城市而言，具有绝佳的战略地位，且古锡拉库萨人非常强大，短短 100 年里就将其殖民者赶到了岛屿南部和西部，因此很快就成为古代西西里岛最有名、最实际统治者的力量基础。

在西西里城邦盖拉的暴君革隆的统治之下，锡拉库萨开始修建雅典娜神殿，堪称一个神话般的存在。这是希腊在西西里岛空前繁荣的时代，但却惹恼了雅典，于是在公元前 415 年，雅典派遣了 134 艘战船舰队攻打锡拉库萨，不料惨败于此。而那些幸存的士兵则被囚禁在了该城的采石场中。

公元前 4 世纪，在**狄奥尼修**的统治下，锡拉库萨发展为重要的军事基地，这位残暴的君主下令建造了欧律阿罗斯城堡及坚固的城墙。锡拉库萨前后在欧洲持续了**200 年**的霸主地位，直到公元前 215 年**罗马**袭击该城。但阿基米德创造出的机械设备使罗马军队随后两年的围攻变得漫长而棘手，但最终罗马军队取得了胜利，而阿基米德死于一个步兵之手。

自此之后，锡拉库萨的重要性逐渐被削弱。虽然在**基督教早期时代**曾短暂地作为宗教中心，但整体而言，属于它的权力时代已过去：中世纪时期被撒拉森人攻占，且大多数诺曼时代后期的建筑也在 1693 年的地震中被摧毁。而到 20 世纪“二战”时期，该城市更遭受了双重打击：先被同盟国**轰炸**，而在其被攻陷之后，又于 1943 年遭遇德军空袭。值得庆幸的是，大部分历史遗迹所受损坏较小，虽然岁月的流逝及全新的发展在某种程度上减弱了这座现代化城市的吸引力，但它仍是西西里岛最迷人的城市之一。

奥提伽（Ortigia）

奥提伽仅是一座长 1 千米、宽 0.5 千米的小岛屿，却承载了 2700 多年的历史文化。在不同的历史阶段，该岛屿与大陆之间都有堤道或桥梁相连：如今两者之间的最佳路径是沿着翁贝托一世大道（Corso Umberto I）步行穿过一座**大桥**抵达潘卡利广场（Piazza Pancali），而此地用沙岩建造而成的**阿波罗神殿**（Tempio di Apollo）遗址就坐落于一个由栏杆围绕的绿色小公园内。该神殿建立于公元前 570 年的早期殖民时代，是西西里岛第一座雄伟壮观的多利安式神殿，但如今其遗迹已所剩无几：只有一些残缺的圆柱、部分圣殿内墙和台基。

玛利纳港和林仙泉（Porta Marina & Fonte Aretusa）

沿着通向水域的 Savoia 街即可抵达主要港口大港口（Porto Grande）。在距水域不远处坐落着一个 15 世纪的花饰石灰石大门**玛利纳港**，是通往**老城镇**众多街道的入口。沿着一条上坡

卡塔尼亚
考古公园 & 埃皮波莱
诺托



方向定位

希腊最初的殖民地位于设有防御工事的**奥提伽岛**，其街道布局可追溯至中世纪末，但仍可看到大量巴洛克繁荣时期的遗迹。该岛屿与大陆之间共由三座大桥连接，格局紧凑，只需半天即可游览完所有景点。该希腊城市一直蔓延至大陆的四个不同区域：奥提伽对岸的**阿齐拉迪纳**（Achradina）曾是该城市的商业和行政中心，如今拥有多条从火车站向外延伸的崭新街道；东北方的**堤喀**（Tyche）曾是居民住宅区，如今坐落着该城市的考古博物馆及大量地下墓穴；西侧的**奈阿波利**（Neapolis）是考古公园遗址所在地，非常迷人，以古锡拉库萨的公共社会设施为基础；而**厄庇波利**（Epipolae）一直延伸至西北部该城市的外层防御墙及欧律阿罗斯（Euryalus）城堡。

道走到尽头即可抵达一个可以俯瞰海港的露台，然后从此处向下抵达环绕着**林仙泉**的广场。这个淡水泉（通过近海海床而往上冒泡）背后还有一个很美丽的希腊神话：据说山林女神阿瑞图萨因不愿意接受河神阿尔斐俄斯的追求而逃跑，月神阿尔忒弥斯将她化为泉水，最后跳进了伯罗奔尼撒半岛附近的大海，当她再次出现时就成了锡拉库萨的喷泉。这个有纸莎草覆盖的喷泉如诗如画，美丽绝伦，里面还有四处游荡的鱼儿和鸭子，令人心旷神怡，在此还可以观赏大港口壮观的日落美景。尼尔森将军在尼罗河战役之前曾带走了这里的水。

沿着古镇的道路往下可抵达奥提伽的“拇指区”，最远可至岛屿最南端的**玛尼阿瑟城堡**（Castello Maniace），由费德里科二世建立于1239年，如今这个坚固的方形遗迹是一个军营禁地，但偶尔也会举行音乐会，会在城镇附近通告宣传。

贝洛莫宫：中世纪和现代艺术区域博物馆
（Palazzo Bellomo: Museo Regionale d'Arte Medioevale e Moderna）

Via Capodieci 14-16・周二至周六 9:00~19:00，周日 9:00~13:00・€ 8・☎ 0931 69 511

回到奥提伽的主要区域，位于Capodieci街的**中世纪和现代艺术区域博物馆**就坐落在13世纪庄严肃穆的**贝洛莫宫**。其内部有大量镀金的拜占庭和哥特式艺术品，但最引人注目的是意大利画家安托内罗・达・梅西那于15世纪创作的《天使报喜》(Annunciation)，在经过精心修复后，这幅作品终于重新回到了人们的视线，被单独收藏于楼上的一间房间里。这幅油画创作于锡拉库萨，在其背景中可清楚地看见Cava Grande山脉的壮丽轮廓。

大教堂广场（Piazza del Duomo）

巴洛克是奥提伽最令人印象深刻的建筑特色，这在西西里岛最大广场——雄伟壮观的**大教堂广场**上得到了最好体现。这个极具张力的狭长空间侧面坐落着雄伟气派的建筑物，包括17世纪的**市政厅**（Municipio），其地下室里还拥有早期爱奥尼亚式神殿的遗迹。该建筑在公元前5世纪被遗弃，当时正开始建造同时期最奢华的神殿——雅典娜神殿（Tempio di Atena）：用象牙和黄金制成的门、绘有战争场面和君主肖像的墙壁，屋顶上还矗立着手执金色神盾的雅典娜雕像——主要用于捕捉阳光并作为水手的灯塔。

虽然象牙、绘画和黄金早已消失，但是其余大部分文物都被保存在**大教堂**（Duomo）中（每天8:00~12:00、16:00~20:00；免费），且教堂将整座神殿都纳入其建筑结构中。其中神殿的12根圆柱和横梁被嵌入了大教堂有城垛的诺曼式城墙中，而内部的中殿则由内殿城墙的8个拱门支撑而成。北边通道的圆柱因1693年地震而变得扭曲，显示了整个建筑是如何处于接近倒塌的状态。事实上，这个诺曼风格的建筑早已被完全摧毁，取而代之的是如今我们在广场上看见的有格调的巴洛克式建筑。

在广场尽头麦芽糖包的巴洛克建筑**巴提亚的圣露西亚教堂**（Santa Lucia alla Badia）（周二至周日11:00~14:00、15:00~19:00；免费）的正门后面收藏着画家卡拉瓦乔最具独创性的杰作

如果你打算游览锡拉库萨的所有主要景点，建议你购买**联票**（有效期2天）：考古遗址公园和考古博物馆的联票价为€ 13，而单独博物馆的门票是€ 6，考古遗址公园€ 10。

之一——《圣露西的葬礼》(Burial of St Lucy)，这个令人叹为观止的缩减版运用单一色调，突出了画面的伤感，且所有动作都局限在底部第三块画布上。

阿齐拉迪纳：翁贝托一世大道和 Foro Siracusano (Achradina: Corso Umberto I & Foro Siracusano)

从奥提伽潘卡利广场过桥，位于其对面的区域在古代被称为**阿齐拉迪纳**，是老锡拉库萨的商业中心。19 世纪的**翁贝托一世大道**主要通往希腊城市的市场和政治广场所在地 **Foro Siracusano**，而在其中央的花园和游乐场周围分布着一些神秘的遗址。在此地你可以沿着主要购物街 Gelone 大道前往考古遗址公园和博物馆，或者穿过车站后面的 Rubino 街乘坐巴士前往阿雷内拉（Arenella）和方塔纳比安凯（Fontane Bianche）的海滩。

堤喀（Tyche）：现代化城镇

位于火车站北侧的**堤喀**区本身并没有什么景点，但可以先前往参观考古遗址公园、考古博物馆和地下墓穴，然后再返回欣赏奥提伽的美丽景色。虽然步行不需要很长时间（从奥提伽至此约 30 分钟），但最好搭乘巴士。在 Teocrito 大街下车，然后沿着路标向东即可抵达考古博物馆，向西则是奈阿波利。

保罗欧瑞斯考古博物馆（Museo Archeologico Paolo Orsi）

Via Teocrito 66・周二至周六 9:00~18:00，周日 9:00~13:00；最后入馆时间为关门前 1 小时・€ 6，或与考古遗址公园的联票€ 13・☎ 0931 464 022・可乘坐 1、3、4 或 12 路巴士前往

这家**考古博物馆**布置得井然有序，首先映入眼帘的是地质和史前发现，随后的展室里则主要陈列着纳克索斯（Naxos）、伦蒂尼（Lentini）、赞克勒（Zancle，墨西拿前身）和麦加拉亥布拉（Megara Hyblaea）的殖民历史，最后抵达展馆的主体部分：古代锡拉库萨的生活细节展示。其中最有名的展品是一尊从海里捞出的无头**维纳斯**雕像，清澈的白色大理石光滑欲滴，堪称极品。此外还可以留意一下锡拉库萨神殿的展览部分；其中一些出土的文物碎片（如雅典娜神殿的 7 个狮形滴水嘴）会和模型及重塑视频放在一起展览。

圣乔凡尼地下墓穴（Catacomb di San Giovanni）

Piazza San Giovanni・每天 9:30~12:30、14:30~17:00・地下墓穴之旅€ 6・☎ 0931 64 694・可乘坐 1、3、4 或 12 路巴士抵达

由于罗马人禁止在城内埋葬死者，因此堤喀拥有许多**地下墓穴**。除了**圣乔凡尼大教堂**（Basilica di San Giovanni）底下的墓穴外，其他所有地下墓穴如今都不可进入，该教堂距考古博物馆仅一箭之遥，就位于 Teocrito 街附近，建立于罗马殉教者圣马尔西安的墓地遗址上方。这位圣人的存在使该地下墓穴成为一个深受欢迎的埋葬场所，这里的墙壁上有成千上万个壁龛以放置罗马锡拉库萨基督徒的遗体。

圣母流泪神迹教堂（Santuario della Madonna delle Lacrime）

每天 7:00~12:30、16:00~19:00・免费・可乘坐 1、3、4 或 12 路巴士抵达

在博物馆对面，穿过 Teocrito 街坐落着最新建造的**圣母流泪神迹教堂**，对该城市而言，是一个最不和谐的存在。该教堂于 1994 年竣工，里面收藏着一尊圣母雕像，据说其在 1953 年整整哭泣了 5 天，因此整个建筑的设计类似于一颗巨大的泪滴。

奈阿波利考古遗址公园（Parco Archeologico di Neapolis）

Viale Paradiso・每天 9:00~ 日落前 1 小时・€ 10，或与考古博物馆的联票€ 13・☎ 0931 66 206

奈阿波利（Neapolis）位于堤喀西侧，地域广阔，到此游玩至少需要半天时间，因此最好带上水和食物（但你吃的时候需要相当谨慎）。走进该区首先映入眼帘的是一个坐落于纯白色底座上的公元前 3 世纪的巨大圣坛 Ara di Ierone Ⅱ，在其马路对面则是通往剧院和采石场的入口。

希腊剧院（Teatro Greco）坐落于突出的岩石之上，景色优美，可看到下面郁郁葱葱的树林。该剧院远远大于陶尔米纳的希腊剧院，可以容纳约 1.5 万人。在中间过道顶部周边刻着一系列的名字，是皇室成员座位席的标志。如今在 5 月和 6 月，此地仍会表演希腊戏剧。往

回走穿过剧场，沿着另一条小径即可抵达枝繁叶茂的天堂采石场（Latomia del Paradiso），其中最有名的是一个形状奇特的洞穴，暴君狄奥尼斯曾将其用作监狱。这个高高的S形洞穴长65米，被称为狄奥尼斯之耳（Orecchio di Dionisio）：卡拉瓦乔在1586年游览此洞时，以入口的形状将其命名；根据声学特性，人们认为狄奥尼斯可以在上面窃听囚犯的说话内容。

凭借剧院和天堂采石场的门票还可以前往椭圆形的**古罗马竞技场**（Anfiteatro Romano）。该建筑可追溯至3世纪，是一个重要遗址，至今仍可以清楚地看见动物和角斗士所待的地下道。此外，其中一些席位上还刻着其主人的名字。

爱丽亚洛城堡（Castello Eurialo）

Frazione Belvedere・每天9:00~日落前1小时・€4・☎0931 711 773・从奥提伽乘坐25路巴士，15分钟后即可抵达Belvedere村，途经考古公园遗址；该遗址就坐落于村庄前方右侧。返回时，乘坐26路巴士

若想欣赏整个城市的美丽景色，可以前往锡拉库萨以西几千米在狄奥尼斯统治下兴建的军事和防御工程，以保护该港口免受陆地的袭击。这些工程主要由保护埃皮波莱（Epipolae）的大桥（城市的西侧边界）的**坚固城墙**及雄伟的**爱丽亚洛城堡**组成。这座城堡是中世纪幸存下来的最重要的希腊防御工事，共设有三条防御战壕，其中最里面的那条主要通往隧道和通道系统。登上城堡可以看到下方炼油厂及城市北部海岸游轮的壮观景象，还可以将整个锡拉库萨尽收眼底。这里有许多**酒吧**和**比萨店**，因此非常适合晚上外出。

抵达和离开　　锡拉库萨

乘火车　火车站位于大陆地区，距奥提伽和考古遗址公园均只有20分钟的步行路程。穿过火车站外的广场到达Rubino街，可搭乘免费迷你巴士前往奥提伽，每15分钟1班。

目的地　卡塔尼亚（每天10列，1小时30分钟）；墨西拿（每天9列，3小时）；诺托（每天9列，30分钟）；拉古萨（每天4列，2小时10分钟）；陶尔米纳（每天10列，2小时）。

乘巴士　所有由AST和Interbus运行的地方性巴士都会停靠在火车站对面的Rubino街。大多数由AST运营的城市巴士会从奥提伽的潘卡利广场出发，但前往海滩的巴士的出发点则位于Rubino街。所有班次都是环形线路。车票价格：2小时€1.2，2天€1.8，可在香烟店及贴着AST标志的报摊购买。检票次数比较频繁。

目的地　卡塔尼亚（途经卡塔尼亚机场；每小时1班，1小时20分钟）；诺托（每天12班，55分钟）；巴勒莫（每天3班，3小时15分钟）；拉古萨（每天5班，2小时15分钟~3小时）。

自驾车　锡拉库萨的司机如西西里岛其他地区一样毫不遵守交通规则，但在经过巴勒莫和卡塔尼亚的路况之后，你会发现此地驾轻就熟。在奥提伽的街道上停车几乎是不可能的，因此可以将车停放在岛屿东部的Talete停车场。白天免费停车，晚上需收取€1停车费。在周末及某些其他场合，奥提伽的交通完全封闭（居民除外），Matteotti大街起始点的交通信号会告知司机道路是否可以通行。

旅游信息

信息点　由省政府设置的信息点（Via Roma 30；每天9:00~19:00、14:30~17:30，周六9:00~13:00 ☎0931 462 946 ✉infoturistico@provsr.it）非常有帮助，且消息灵通，可为游客提供地图、住宿、希腊剧院表演的详细情况及其他信息。

住宿

这里有多种住宿选择，但在旅游高峰夏季及剧场表演期间（5~6月），最好还是提前预订。如果你喜欢公园，那么在网站 Ⓦ kasette.it 和 Ⓦ www.ilsoleazzurro.com 上可查到许多奥提伽及锡拉库萨外海边的高档住所，而 Ⓦ lacasadellefate.it 网站上还提供Santa Teresa街上设备齐全的迷你公寓的信息，价格€60/晚起。

Algila Via Vittorio Veneto 93 ☎0931 465 186 Ⓦ algila.it　这家新开张的酒店坐落于奥提伽东海岸，提供四星级服务，工作人员热情友好。酒店整体呈马格里布风格，如浴室里的突尼斯瓷砖、地板上的绣织地毯、烈日下的棕榈树水彩画及北非风格走廊，此外还有一个装饰精美、带有喷泉的小庭院。€300

Ares Via Mirabella 49 ☎0931 461 145 Ⓦ aresbedandbreakfast.it　这家舒适的民宿坐落于奥提伽东部一条安静的街道，游客较少，距大海仅一步之遥。客房干净整洁，一尘不染，还有一个美丽的屋顶露台，老板会竭尽所能为住客提供他们所需要的有关奥提伽的所有信息。凭借优惠券可在大教堂对面著名的Bar del Duomo享用早餐，距民宿仅几分

钟步行路程。€80

★ **Caol Ishka** Via Elorina，Contrada Pantanelli ☎0931 69 057 ⓦcaolishka.it 这家简约别致的酒店位于锡拉库萨以西约2千米的传统石建农场建筑群中，黄昏时分，这些建筑会和天空一样呈现出淡紫灰色。房间拥有水泥地板、宽敞的浴室、汤盘大小的淋浴笼头。此外，酒店还有一个大泳池及一个精美的餐厅，非常值得入住。岛屿附近有一系列小海滩，沿着Ciane河还有乘船游览旅行，因此对于那些不想在海滩或泳池里享受慵懒时光的游客而言，这里是个理想的选择。夏季期间，岛上村庄还会有一艘穿过海湾直接前往奥提伽岛的渡轮。€230

★ **Giuggiulena** Via Pitagora da Reggio 35 ☎0931-468 142 ⓦgiuggiulena.it 这家非常别致但氛围友好轻松的民宿和Palazzo del Sale酒店属于同一个老板，位于锡拉库萨东海岸悬崖顶的一座别墅中，是家庭旅游的理想住宿场所。主要起居/用餐场所都装饰着落地窗，阳光充沛，还有一个悬挂在海洋上方的玻璃立方体及塞满各种英语书刊的书柜。这里的6间客房都带有可以俯瞰大海的阳台，此外，你还可以在岩石附近游泳或者在用岩石建造的游泳池里畅游（酒店会提供椅子、垫子和沙滩鞋），且距奥提伽仅15分钟步行路程。可以在突悬于海上的露台上享用丰盛可口的早餐。€80

★ **Gutowski** Lungomare Vittorini 26 ☎0931 465 861 ⓦguthotel.it 这家酒店设计别致精美、简约大方，可看到奥提伽东部边缘美丽的大海，是老城区一流的住宿选择。建议游客提前预订，以确保可以入住带有私人露台的客房。早餐非常丰盛，提供鲜榨橙汁，在夏季，还有自制的杏仁冰糕。此外，酒店还有一个小酒吧，可以为四人或更多客户安排私人晚餐。€110

★ **L'Approdo delle Sirene** Riva Garibaldi 15 ☎0931 24 857 ⓦapprododellesirene.com 这家家庭运营的民宿位于海滨一座装修典雅的宫廷式建筑内，可以俯瞰奥提伽岛和大陆之间的海峡。客房设施包括迷你笔记本和免费Wi-Fi。民宿老板是一对很有魅力的母子：Fiora会在她相邻的公寓内讲授烹饪课程，而Friedrich是一位训练有素的比萨厨师，目前还开了一家比萨店。民宿提供丰富的家庭式早餐，有大量新鲜水果，可以在俯瞰大海的露台上享用。此外，还提供免费自行车租赁服务。€125

Lol Hostel Via Francesco Crispi 92 ☎0931 465 088 ⓦlolhostel.com 这家时尚现代的旅馆主要提供带有独立卫浴的四床位空调宿舍，较隐秘的单人间和双人间。24小时营业，有互联网接口和全城镇最便宜的自行车租赁。此外还有一个厨房可供客人使用。宿舍€22，双人房€50

★ **Palazzo del Sale** Via S. Teresa 25 ☎0931 69 558 ⓦpalazzodelsale.it 这家设计时尚、氛围轻松愉悦的民宿位于大教堂广场后面一条安静的街道上，原来是19世纪一个盐商的家庭和仓库所在地。这里有6个宽敞的房间，里面拥有木地板、建筑师设计床铺及一些有趣的装饰，比如浮木框架镜子以及灯罩是棕榈树皮的灯具等。酒店提供丰盛的早餐、友好周到的服务。有免费Wi-Fi，但由于巨大的石墙一些房间的信号可能有些弱；此外还有供客人使用的电脑。€110

餐饮和夜生活

Al Mazari Via G. Torres 7 ☎0931 483 690 这家装饰精致而舒适的餐馆由来自Mazara del Vallo的一个家族经营，提供浪漫的双人餐，也可以独自前往。这里的食物来源都经过精挑细选，菜肴是典型的西西里岛西部风味，比如美味的鱼蒸粗麦粉（€20），放了虾、樱桃、西红柿的手工制作意大利面（€12），或者放了旗鱼、茄子、野生薄荷和面包屑的卷面（casarecce pasta）（€12）等。12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周日有时不营业

Gran Caffè del Duomo Piazza del Duomo 18 ☎0931-21 584 这家餐馆就位于大教堂前方，可以边慵懒地享用早餐或开胃酒，边坐着观看来来往往的路人，这里的工作人员热情友好、服务周到，且价格合理，即使是清扫大街的清洁工也会在早晨巡逻之时到此地来喝咖啡。可尝试下这里的牛角面包，里面夹杂着新鲜奶酪，非常美味。8:00~深夜；周一不营业，夏季除外

Il Blu Via Nizza 50 ☎0931 445 052 这家充满魅力而朴实无华的餐馆酒吧在夏季时生意十分火爆，提供新鲜水果gremolatas（€3；可尝试下白桃或配有辣椒的黑无花果口味）及顶级三明治，你可以将这些食物带到附近的日光浴场，然后边享受日光浴边享用美食，此外还可以在树荫下的露台上享受口味清淡的午餐。在开胃酒时间，这里会提供用新鲜水果（菠萝、草莓、桃子或黑桑葚）制作的普罗塞克鸡尾酒以及顶尖的台克利酒和莫吉托鸡尾酒。但是，这里还是一家餐馆，提供鲜鱼，每天晚上还会提供用鱼制作而成的菜肴，比如塞满乳清干酪的芝麻外壳金枪鱼（€15）。此外还有寿司和生鱼片等。复活节~11月每天从18:00开始营业，9月下旬可能还会在12:30~14:30营业

La Foglia Via Capodieci 29 ☎0931 66 233 这家高雅别致、具有波西米亚风格的餐馆拥有威尼斯吊灯、古典音乐，桌子上铺着华丽的锦缎和带有古风的桌布。餐馆老板是一名雕刻家，且是一位素食主义者，因此主要提供当地的豆类和蔬菜菜肴，但也会有鱼和肉。这里有一系列味道鲜美的乡村汤羹（包括荨麻，€10.5），或者你也可以尝一下填塞了柠檬叶的烤贻贝（€15），如果运气较好，还可以尝到girella（手工制作的意大利面），里面添加了各种各样的野生蔬菜（€12）。每天12:30~14:30、20:00~22:30

Locanda Mastrarua Via Vittorio Veneto 11 ☎0931-62 084 这家简约典雅的当代餐馆主要提供新鲜的

时令蔬菜和鱼类美食，以及来自 Nebrodi 山的山珍美味。这里的招牌菜是 rua（€8.5），这是一种美味的开胃菜，里面有松脆的油炸面包以及切碎的蔬菜，包括茴香、鼠尾草叶子、蘑菇、南瓜等，时令合适的话，还可以吃到 mazzoluto（将野味、芦笋、肉类和洋葱等绿色蔬菜混合在一起的美味佳肴）。鱼类菜肴会根据市场而变化，但可能包括烘烤白鱼片，外面包裹着西葫芦和土豆，或者外面包裹着菠菜和碎杏仁的黑鲈鱼（两者都是€12）。甜点口味清淡且非常别致，你可以尝试一下涂有黑巧克力酱和开心果的乳酪慕斯甜点。€30/人起，不包括酒水。12:30~14:30、20:00~22:30；周三不营业

★ **Seby** Via Mirabello 21 这个别具特色的自助餐馆已成为奥提伽岛的一个公共机构。提供物美价廉的烤蔬菜、焗烤意大利面、鱼和肉类菜肴以及自制蛋糕。白天是自助服务，你可以在塑料贴面的餐桌上使用塑料刀叉享受美食，€10 大致可以吃到一份开胃菜、意大利面和喝一杯葡萄酒。而晚上，他们会提供桌布、陶器和餐具，转而成为一家饮食店，但价格仍然非常优惠。12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周三不营业

Zsa Via Roma 73 ☎0931 22 204 提供美味的比萨，其面团是轻巧轻柔制作而成，然后放在燃木烤炉上蒸，比萨顶部的食材质量一流且样式丰富。价格€4 起，田园比萨价格较贵，上面满载着多汁的烤蔬菜，周边装饰有菊苣，或者也可以尝试一下 stufata，上面撒了辣椒、茴香籽味的香肠和土豆。此外，该店铺还提供外卖服务，只需露脸点餐即可。周二至周六 12:30~14:30、20:00~22:30

南部海岸和内陆地区（Southern Coast & Interior）

在观赏过北部黑土地的火山固态岩之后，你可以前往广受欢迎的**南部沿海**和内陆地区稍作休憩：这里的城镇大多宽敞明亮，拥有柔和且完美无瑕的景观，最后通往下方杳无边际的长沙滩和大海。西西里岛东南方的高地在 17 世纪的地震灾害中受到极大毁坏，而内陆地区在接下来的一个世纪里得以重建，其设计和施工几乎完全遵照巴洛克风格。距离锡拉库萨最近的**诺托**是一块无可争议的宝地，但在**莫迪卡**和**拉古萨**地区同样拥有大量巴洛克风格的珍品。此外，在其沿海地带也有许多瑰宝：在诺托以南 10 千米处坐落着神奇的**文迪卡里海岸自然保护区**，虽然该海岸的某些地段已被工业发展和污染损毁，但在更往西的地带仍可以发现一些壮观的沙滩。再往西行即是**阿格里真托**，可以俯瞰下面波澜壮阔的大海，上面坐落着一系列著名的希腊神殿。

缓慢的越野火车和出口处受到限制的高速公路不利于游客在岛屿**内陆**地区停留，但是只有在这里，你才能开始真正的旅游行程。在漫长的夏季，这里大部分地区都非常炎热，有时甚至让人感觉非常沉闷，但这里也同样坐落着西西里岛一些最新奇的城镇，让你不虚此行。其中位于最中心的**恩纳**是最引人注目的目的地，除了下面干旱的山坡外，这座山区城镇还常常刮大风。从此地出发可以进行一些比较简单的旅行，往北可以进入山林，往南可以到达皮亚扎**阿尔梅里纳**且可观赏著名的罗马马赛克艺术品。

16

文迪卡里海岸自然保护区（Riserva Naturale di Vendicari）

每天：夏季 7:00~20:00，冬季 7:00~18:30 · 免费（停车费€2.5，露营€12）

从锡拉库萨一直延伸至维多利亚（Vittoria），有一连串的度假小镇，还坐落着一些原始的沙滩：其中最引人注目的是诺托以南 10 千米美丽的**文迪卡里海岸自然保护区**。通往未受破坏的白色、金色沙滩和盐湖的小径在 10 月～次年 3 月吸引了火鹤、苍鹭、鹤、黑鹳和鹈鹕等多种鸟类来此栖息。曾经这里还是海龟在海滩上筑巢的目的地，但由于当地居民热衷做海龟汤，最终导致海龟开始消失。目前政府正在实施一个项目，以鼓励海龟重返文迪卡里。

住宿和餐饮　　　　文迪卡里海岸自然保护区

Agriturismo Calamosche Oasi di Vendicari ☎347 858 7319 Ⓦagriturismocalamosche.it 这个度假小农庄就位于保护区里的 Cala Mosche 入口处：你可以在主要道路附近找一个手绘标记。这里共提供 7 间简单的客房，并自己生产蔬菜、杏仁、柠檬和油，而其价格适中的餐馆会将这些产品配以当地火腿和奶酪、鱼类和野味等提供给游客享用（€16 左右可享用一份开胃菜和面食，外加一杯葡萄酒）。11 月至次年 3 月不营业。€55

巴洛克式古城（Baroque Towns）

1693 年的地震几乎将整个西西里岛东南部的城镇和村庄夷为平地，但也产生了一个积极长远的影响。新一代自信的建筑师们提出了将这片废墟建设成为华丽的巴洛克城镇的新规划。所有一切都有条不紊地进行，非常和谐，其中 8 个城镇还在 2001 年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。近年来，随着大量资金涌入该地区，这里的新酒店及民宿如雨后春笋般不断涌现。其中最新修复完美的**诺托**地区是旅游局的首推之地，而建立在中世纪遗址上的巴洛克城镇**拉古萨伊布拉**已成为时尚的国际名流汇集之地，拥有少许精美的民宿及两家米其林星级的餐馆。其中最繁华的地段是**莫迪卡**，这个活力四射的城镇以生产巧克力而出名。

诺托（Noto）

诺托距锡拉库萨仅半小时火车或巴士车程，堪称地震后重建城镇中最为和谐的一个，且在 19 世纪中期，它曾取代锡拉库萨成为西西里岛的省会所在地。该城镇由乔凡尼·巴蒂斯塔·基巴隆巴多规划布局，并由加利亚尔迪进行装饰，就设计和整体的协调性而言，没有一个城镇可与诺托匹敌。如今每年都有越来越多的古迹被完善，重新恢复了原始杏色和蜂蜜色的石灰石外墙，因此吸引了更多旅游团前来参观。

主要步行街大道（Corso）两旁坐落着西西里岛一些最迷人的建筑，从右侧正面平坦的**圣方济各教堂**（San Francesco）到远处的五月十六日广场（Piazza XVI Maggio）及呈现出曲线美的**圣多明我教堂**（San Domenico），让人眼花缭乱。**市政广场**（Piazza Municipio）是西西里岛最美丽的广场之一，拥有完美的比例及美丽的植物。将巴洛克风格展现得淋漓尽致的**大教堂**（Duomo）在 1996 年其圆顶倒塌之后，如今已重新对外开放。内部风格清新朴素，完美展示了巴洛克顶级建筑师是如何巧妙构建空间的。大教堂对面是**市政府**（Municipio）的所在地——Ducezio 宫，两侧坐落着其自己的绿化地带，而这幢有拱廊的建筑物正立面美丽简单，拥有高大的列柱及长长的石质阳台。沿着陡峭的 18 世纪街道 Corrado Nicolaci 街往上，即可看到独特非凡的**金色别墅大楼**（Palazzo Villadorata）（就位于 18 号），其 6 个阳台由一群狮鹫兽、奔腾的骏马和胖乎乎的小天使在下面支撑。

抵达和旅游信息 诺托

乘火车 虽然从锡拉库萨乘坐单节车厢的火车非常有趣，但从火车站到诺特城镇中心需沿着 Principe di Piemonte 街步行 10~15 分钟。此外该火车上没有设备（连长凳都没有），且通常都无人驾驶，因此到达时间不会太早。如果你有行李，那么可能需要一辆出租车（☎ 338 945 8206 或 ☎ 0931 838 713）。

乘巴士 巴士站位于历史中心区东端的 giardino 市政厅附近，靠近 Reale 门。

自驾车 城市交通都是单向的，而这很容易驾驶车辆进入（要跟着"Centro"标志走）或出去（目的地都有明确的路标），但想开车找到一个具体的地点是很困难的。

旅游局 XVi maggio 广场上，就在老城区中心地带 Vittorio Emanuele II 大道附近（冬季周一至周六以及大多数的周日 9:00~13:30、15:00~19:00，夏季每天 9:00~13:00、16:00~20:00 ☎ 0931573779 🅦 comune.noto.sr.it）。

住宿

Fattoria Villa Rosa Casale dei mori, Corso da Falconara, noto marina ☎ 0931 812 909 🅦 alcasaledeimori.com 舒适的农场假日酒店，被爬山虎覆盖着的迷人的 18 世纪农宅，有 21 个房间（其中两个房间内有烹饪设施），还有美丽的庭院。有适合儿童玩耍的游泳池、游乐场，餐厅提供美味的家常菜。农场的兔子、鸡和山羊（以及猫和狗等）都可以参观。7、8 月半膳宿。<u>€130</u>

Il Castello Via Fratelli Bandiera 2 🅦 ostellodinoto.it 一个青年旅舍，由一座豪宅改建而成，坐落于城市高处，可观赏美妙的景色，有面积很大的宿舍、一流的淋浴设施和洗衣服务。从市中心沿着大教堂后面始于 Cavour 街的小路的路标，几分钟便可来到这里。宿舍 <u>€16</u>，家庭套间每人 <u>€19.5</u>。

Uberty Rooms Via Francesco Ferruccio/Coiso Vittorio Emanuele ☎ 338 230 4042 🅦 villacatera.com 诺托市中心一个非常漂亮的新艺术风格的建筑。客房非常雅致，配有古董，有厨房和一个巨大的屋顶露台，因此晚上无须外出吃饭。<u>€100</u>

Macrina Vico grillo ☎ 0931 837 202 🅦 b-bm-

acrina.com 家庭经营的民宿，在一条睦邻友好的街道上，有一个巨大的有围墙的花园，还有几个秋千，如果有孩子，这里是一个不错的选择。也有烧烤设施，可在一个小露台上享用早餐。3个房间都很宽敞，通风，并带有露台。€75

Montandon Via a. sofia 50 ☎0931 836 389 或 ☎339 524 4607 ⓦb-bmontandon.com 3套漂亮宽敞的房间，每套都有露台，位于一个非常雅致的建筑里，外有一个迷人的花园（带秋千）。店主非常了不起，做的早餐一流美味——有自制果酱、鸡蛋、奶酪、香肠、火腿、糕点和水果。真正超值的选择。€80

餐饮

Caffè Sicilia Corso Vittorio emanuele 125 ☎0931 837 582 离开诺托之前，一定要来品尝这里著名的冰激凌，这里有两家（友好但）相互竞争的一流的冰激凌店。西西里冰激凌口味浓郁，有柠檬、番红花，甚至罗勒等口味。周二至周日 7:30~20:30

Costanzo Via silvio spaventa 7-11 ☎0931 835 243 一家非常知名的糕点和冰激凌店，意大利称得上最好的冰激凌（另一家店名为Sicilia），有柑橘、奶酪、茉莉和玫瑰等口味（视季节而定），还有糖果和糕点，如梦幻般的卡萨塔。7:30~20:30，周三不营业

Emily's Wine Via Cavour 34 ☎0931 838 028 ⓦenotecanoto.com 品味好葡萄酒（€6）和美味小吃的好地方，小吃包括配乳清干酪和蜂蜜小面包、松软的碎茄子和什锦蔬菜（€9）、foccace（€2~3）、当地奶酪和火腿（每份€3）。每天还有几道面食（€5.5~6.5）和一系列扁豆汤和豆子汤，可堂食，可外卖，带回家温着喝——如果住在公寓里可选择外卖。夏季每天 11:00~15:00、16:00~晚上，冬季周三不营业，营业时间也会缩短

Trattoria Baglieri Il Crocifisso Via principe Umberto46 ☎0931 571 151 全意大利知名餐馆，使用当地时令食材烹制美味佳肴，如虾和野生芦笋搭配的意粉（€12），炖兔肉配橙花蜂蜜、野菜、芹菜、胡萝卜和辣椒（€12），开心果芝麻末配金枪鱼（€14）。12:30~14:30、20:00~22:30，周三不营业

莫迪卡（Modica）

莫迪卡是一个充满活力的小城，拥有雄厚的左翼力量，还曾是省会，不过后来墨索里尼把省会转移到更保守的拉古萨。这个巴洛克小镇有火车和巴士与锡拉库萨和拉古萨相连，非常值得一游，还有一些不错的地方住宿就餐，品尝当地的特产**巧克力**。

开车前来，需要先穿梭于索尔多（Sordo）现代新城镇令人晕头转向且路标不清不楚的街道，才能沿着一条狭窄峡谷的两侧，一路蜿蜒下坡来到老城区。巴洛克风格的莫迪卡在中世纪曾是基亚拉蒙特的基地，实力非常强大，18世纪，在绵长的台阶尽头，宏伟的**圣乔治教堂**（San Ciorgio）的正立面俯瞰着整个城镇。有人认为其建设者是加利亚尔迪：椭圆外墙的顶部建有一座钟楼，两条对称的台阶通向教堂，台阶与小镇高处的道路相互交错。

抵达和离开　　莫迪卡

乘火车和巴士 区域巴士在市中心的Umberto I大道设有站点；火车站在城镇的另一端，步行只需10分钟——步行到Rizone广场上观赏喷泉，然后左转前往大道。

自驾车 司机可以在大街上停车，但在大部分市中心区域，需要（从烟草店）购买一张停车券，放在车窗上（30分钟€0.3，在午餐时间和晚上以及周日一整天免费）。

住宿

Casa Talia Via exaudinos 1 ☎0932 752 075 ⓦcasa talia.it 酒店所在的建筑都是经过修复的古建筑，位于曾经的犹太人居住区，远离市中心的喧嚣（可驾车进入，但没有来往车辆），步行5分钟，经过台阶和小巷，便可来到主街。栽种果树的花园为之增添了远离尘嚣的感觉。原先的主人是建

莫迪卡巧克力

莫迪卡巧克力口味浓郁，像玛雅人做的巧克力一样，是由西班牙人传入西西里岛的技术，不含可可脂，没有热量，因此糖不融化，质地松脆。传统口味有香草味和肉桂味，新式口味有海盐味和辣椒味。巧克力爱好者不可错过每年10月下旬举办的年度盛典Chocobarocco。一年中的其他时间，可在街对面小胡同里的Caffè del l'Arte（Corso Umberto I 114），或Bonajuto等店里品尝。

筑师，住在当地，房间因此时尚且实用。早餐很美味丰盛（鲜榨果汁，自制的蛋糕、果酱和面包），并且在一个迷人的粉刷过的餐室里供应，餐室原是一些洞穴，曾用作蓄水池和马厩。€130

I Tetti di Siciliando Via Cannata 24 ☎0932 942 843 Ⓦsiciliando.it 简单、友好和简朴的酒店非常受预算有限的游客欢迎，位于Umberto大道以北的历史街区里。房间设施非常简易，但价格合理，利于交际且乐于助人的老板有自行车出租（每天€15），还会组织周边地区的自行车之旅。寻找街道一端的Agip加油站对面的标志（在加油站需停车），沿通道拾级而上，寻找"床、自行车和早餐"的招牌。€35

L'Orangerie Vico de naro 5 ☎0932 754 703 Ⓦlorangerie.it 这是个宁静精致的民宿，有3个宽敞的套房（带厨房）、4间宽敞的客房，小宫殿的天花板上有壁画，还有开满鲜花的私人露台。双人间€88，套房€126起

Palazzo Failla Via Blandini 5 ☎0932 941 059 Ⓦpalazzofailla.it 原是一座雄伟的宫殿，位于Santa Teresa教堂一侧，现在是一个舒适的四星级酒店，虽然只有7个房间，但保留了贵族宫殿般的亲密感觉。客房优雅、传统，铺有瓷砖地板，拥有高高的带壁画的天花板和古董床。附楼上还有3个现代简约的客房。网站有非常实惠的最后时刻议价。€109

Palazzo Il Cavaliere Corso Umberto i 259 ☎0932 947 219 Ⓦpalazzoilcavaliere.it 正统贵族之家把他们始于18世纪的宫殿作为民宿，布置非常豪华：原汁原味的卡尔塔吉罗瓷砖地板、壁画天花板和古董家具。有8个房间，其中3个面朝庭院。€85

餐饮

Fattoria delle Torri Vico napolitano 14 ☎0932 751 286 这是一家备受推崇的餐馆，可选择当地菜肴和丰盛的西西里葡萄酒。虽然不是那么便宜，却能体会到难忘的美食体验，建议预订。周二至周六 12:30~14:30、20:00~22:30，周日仅提供午餐

La Gazza Ladra Via Blandini 5 ☎0932 755 655 Ⓦristorantelagazzaladra.it Palazzo Failla酒店所属的一流餐厅，提供富有新意和精美的西西里美食（配料为凤尾鱼、蜜饯橙、野茴香花、辣椒和野葱的意大利面，内布罗迪山猪肉片配松子露和芦笋）。品尝菜单人均€65，加饮料人均€80。每天 12:30~14:30、20:00~22:30

La Locanda del Colonnello Vico Biscari 6 ☎0932 752 423 看上去像一个传统的旅馆，有方格状的瓷砖墙壁、浮雕瓷砖（本地石灰石自然浸渍石油而成）地板、带支架的白色拱顶，墙上挂着老莫迪卡令人回味的照片。不过，厚实的餐桌布和良好的服务提醒你这是Palazzo Failla酒店所属的餐馆。强烈推荐混合而成的开胃菜（€9）：沙丁鱼肉丸配野生茴香）、带有一点西红柿馅料的松脆scacce面包（咸味糕点）、辣椒和茴香种子灌装的香肠、芦笋蛋饼，以及小金橘。头菜均价€9，都大量使用了菜豆：如传统的蚕豆酱/汤maccu，或带着鹰嘴豆的面食。主菜（€10）包括香肠和腊肉，都用了一丁点儿西红柿。每天 12:30~14:30、20:00~22:30；周三不营业

Osteria dei Sapori Perduti Corso Umberto i 228–30 ☎0932 944 247 性价比很高，位于街道右侧，在这里可以吃到价格实惠的传统乡村菜肴，这些菜肴非常注重使用豆类，室内外均可就餐。种类丰富的混合开胃菜（€7.5）非常好，够两个人享用，随后是手工制作的意大利面与蚕豆酱（lolli con le fave）或与肉汤和肉丸一起食用的面食。头菜大约€6。菜单使用西西里语，但有翻译版本，花上€10~15就能吃饱肚子。每天 12:30~14:30、20:00~22:30；周二不营业

Taverna Nicastro Via s. antonino 30 ☎0932 945 884 想品尝传统肉类（尤其是猪肉）菜肴，可以试试这个令人愉悦、价格非常合理的老式餐馆，位于老城区的高处，室外餐桌下是一排台阶。特色菜包括现场制作的香肠和萨拉米香肠，意大利乳清干酪馅料的饺子，搭配番茄、培根、香肠和猪肉酱（这是一道经典的莫迪卡佳肴）。如果不喜欢吃猪肉，还有一些丰盛美味的豆类菜肴。不足€20就能享用四道菜的一餐（包括香炸奶酪卷或柠檬，肉桂或杏仁豆腐），而自酿的美酒每升仅需€4。餐馆在圣乔治教堂外设有招牌，但步行前来路程不短，很可能要停下来问几个人才能找到这里。周二至周六 20:00~22:30

16

拉古萨（Ragusa）

拉古萨小镇身兼两个身份，实际上是因地震一分为二：**老城区拉古萨伊布拉**位于山谷上一片突出的平地上，不过在地震中被夷为平地，地震几年之后，**拉古萨新城**在老城西侧更高的山脊上拔地而起，布局规整庞大。同时，伊布拉老城按照古老的中世纪街道布局得以重建，呈现出一派巴洛克风格。

20世纪下半叶，拉古萨新城的公寓大楼迅速建立起来，人们开始从老城区搬到新城，享受现代便利的生活设施。所有的商业和社会活动也转移到这里，15年前，伊布拉老城区几乎被人遗弃了。此后，由于欧洲和政府慷慨拨款，老城经过精心的改建，石灰岩搭建的巴洛克住宅和宫殿里重新开设了民宿，成了时尚的第二故乡。然而，这里只生活着2000人（当地总

人口7万），而且百货商店或酒吧很少，伊布拉老城区更像是一个博物馆小镇，几乎仅需步行，仿佛专门为发展旅游业而建。拉古萨新城则一片繁忙景象，更像是一个省会，看上去很现代，不过两城之间缝隙的边缘别具巴洛克风情，可在那里逗留一段时间。

拉古萨新城（Ragusa Superiore）

拉古萨新城实际上一个布局纵横交错的巴洛克式小镇，左右两侧是**意大利大道**（Corso Italia）陡峭的斜坡。右侧，沿大道来到圣乔凡尼广场（Piazza San Giovanni）上方的宽阔露台上，可以看到**大教堂**（Duomo），体态雄浑，结构对称。大教堂建于1774年，其锥形柱和精美的门廊为周围热闹的小镇氛围营造了一种非常严肃的气氛。火车站背后，新桥（Ponte Nuovo）下，有一个**考古博物馆**（Museo Archeologico）（每天9:00~13:30、15:30~21:00；€4 ⓣ0932 622 963）主要展示了在西南海岸卡玛里纳遗址（公元前6世纪）发现的文物。

拉古萨伊布拉（Ragusa Ibla）

拉古萨伊布拉是原先**下镇**，吸引了大多数游客，饱经风霜的屋顶横跨在一大块岩石露头上，步行大约20分钟。主要景点**圣乔治大教堂**（San Giorgio）位于小镇中央，巍然耸立在大教堂广场上，这是西西里巴洛克式建筑的杰作，由罗萨里奥·加利亚尔迪设计，并于1784年建成。雄伟的三层外立面，几组三层立柱沿着结婚蛋糕似的外墙，一直延伸到一个带阳台的钟楼上，整座建筑极富想象力，不过，通常进入教堂内部的感觉并不惊艳。正如加利亚尔迪在莫迪卡建造的其他重要教堂一样（见p.851），所有的美都体现在突出的外观上。整个小镇通常一片寂静，非常适合漫无目的地游荡。加利亚尔迪还建造了圣朱塞佩教堂（San Giuseppe）优雅圆润的外观，该教堂位于波拉广场（Piazza Pola）上，从大教堂往下走几步即到，而XXV Aprile大道继续向下延伸，穿过几座废弃的宫殿，直到伊布莱花园（Giardino Iblei）（每天8:00~20:00），位于小镇所在的平地的最边缘。

抵达和旅游信息 拉古萨

乘火车 火车站位于拉古萨新城：从这里出发，左转，沿主街跨过新桥——三座跨越山脊中大沟壑的桥梁之一。

目的地 莫迪卡（每天8列，20分钟）；诺托（每天5列，1小时30分钟）。

乘巴士 巴士总站位于拉古萨新城的Zama街。在这里乘坐11路或33路巴士可前往伊布拉老城区，每30分钟一班，沿途停靠卡玛里纳和伊布莱花园。

旅游局 位于拉古萨新城的圣乔凡尼广场，意大利大道（周一至周五9:00~19:00，周六9:00~14:00 ⓣ0932684780 ⓦcomune.ragusa.gov.it）。伊布莱花园还有一个信息点（工作时间不定）。

住宿

Alla Corte di Morfeo Salita Specula 7, Ragusa ibla ⓣ0932 245 841 ⓦallacortedimorfeo.com 漂亮的屋顶露台，5个房间里摆设着时尚搭配的古董与现代家具组合，包括手绘衣柜、菲利普·斯达克设计的椅子，以及模仿大教堂立柱外形的镜子。友好的店主是一名英语老师，所以沟通没有问题。如果选择在海边住宿，这一家人在拉古萨码头有一栋带花园的别墅，别墅里有一个民宿，有一间公寓和三套客房可供选择。**€80**

Eremo della Giubiliana 拉古萨城外7.5千米，前往拉古萨码头的路上 ⓣ0932 669 119 ⓦeremodellagiubiliana.com 高档农庄（有一条700米私人飞机跑道），位于一个封建庄园的几座经修复的建筑里，庄园的历史可追溯至12世纪。庭院非常漂亮，还可以品尝农庄自己培育的有机食品。**€211**

Locanda Don Serafino Via Xi Febbraio 15, Ragusa-ibla ⓣ0932 22 0065 ⓦlocandadonserafino.it 小型高档酒店，位于一座19世纪豪宅的高大石墙内。有两个房间曾是原来的马厩，直接在裸露的岩石凿刻而成，其中一间（8号客房）浴室在一个洞里。**€148**

L'Orto sul Tetto Via Ten. Distefano 56, Ragusa Ibla ⓣ0932 247 785 或 ⓣ338 478 0484 ⓦlortosultetto.it 一个温馨友好的住宿地，有三间宁静的卧室，由一位母亲和儿子共同经营，距离大教堂仅几步之遥。可以在种满植物的屋顶露台上享用早餐，其中包括面包店新鲜出炉的糕点。**€110**

Villa Lauro Via ecce Homo, ragusa superiore ⓣ0932 655 177 ⓦvilladellauro.it 这家简约风格的酒店位于拉古萨新城历史街区一个18世纪宫殿裸露的石灰岩围墙里。夏季的绝佳住宿选择，可在带游泳池的宁静时尚的花园里消磨午后时光。**€170**

餐饮

伊布拉有两个国际知名且相互竞争的餐馆，非常值得光顾。但是，如果预算有限，可以选择野餐；漫步在狭窄弯曲的XXV Aprile大道，沿街有很多出售当地特产的商店。

Pasticceria di Pasquale Corso Vittorio Veneto 104, Ragusa Superiore ☎0932 624 635 🌐pasticceriadipasquale.com 这里有小镇上最好的冰激凌、非常美味的糕点和蛋糕。就位于圣乔凡尼大教堂的下坡处。周二至周日 7:00~21:00

Ristorante Duomo Via Capitano Bocchieri31, Ragusa Ibla ☎0932 651 265 由精心采购的西西里食材烹饪出美味的佳肴，可以说是西西里岛最好的餐馆。可以选择一套品尝菜单（€150），而葡萄酒都是从各个酒窖中精心选择与每道菜相匹配的。午餐时间还有更简单的三道菜套餐（€45不含酒，€59含酒）非常划算。12:30~14:30、20:00~22:30；夏季周日至周一午餐时段不营业，冬季周日晚上至周一不营业

Ristorante Locanda Don Serafino Via orfanotrofio 39, Ragusa Ibla ☎0932 248 778 位于一个拱形的中世纪酒窖里，用蜡烛照明，在此可品尝到手工奶酪、拉古萨牛羊肉、内布罗迪山猪肉和新鲜的鱼。品尝菜单€68，不带酒。12:30~14:30、20:00~22:30；周二不营业

Trattoria la Bettola largo kamarina, Ragusa Ibla ☎0932 653 377 伊布拉老城区里很罕见的餐馆：一个装修简易、物美价廉的家庭运营的饮食店，30年来一直使用红白色的桌布。开胃菜仅需€4，包括炸面包屑奶酪、茄子肉丸和柠檬香味西葫芦糕点。头菜（全部€7）有奶油藏红花干面条，主菜（€7~9）有红酒醉猪肉、红酒野生药草红烧肉（冬季）、柑橘猪排（夏季）。如果喜欢纯粹的当地口味，还有马肉。周二至周日 12:30~14:30、20:00~22:30

阿格里真托（Agrigento）

虽然**阿格里真托**风景秀丽、位置优越，洋溢着浓浓的中世纪气氛，但小镇上很少有游客光顾。游客们的兴趣都集中在小镇以南几千米处被希腊抒情诗人品达誉为“最美丽的人间城市”的大规模遗迹上。面向大海的山脊上有很多**多利安式神殿**（Doric temples），这是西西里岛上最迷人的古希腊遗迹，也是希腊之外非常独特的神殿建筑。

公元前581年，从附近的杰拉和罗兹岛而来的殖民者在西普萨斯河（Hypsas）与**阿卡拉格斯河**（Akragas）之间兴建了阿卡拉格斯城（Akragas），并在城镇周围建造了一堵高墙，高墙的一部分是更高的山脊，山脊上便是卫城（现在是一座现代城镇）。古城的南界是另外一条地势较低的山脊，公元前5世纪就在这里的**神殿谷**，城市的建筑师们兴建了很多神圣建筑。

神殿谷（Valley of the Temples）

Via dei Templi・每天8:30~19:00；7月至9月周一至周五7:30~22:00，周六、周日7:30~午夜，朱诺内、康科迪亚和埃尔科勒等神殿也开放・€10・🌐valleyofthetemples.com・巴士1、2与3路可从阿格里真托火车站来到神殿主入口；可在车站里的酒吧购票。夏季夜晚，朱诺神殿入口处可免票。可从主入口乘出租车前往（每人€2）

一条道路从现代都市蜿蜒而下，来到**神殿谷**。神殿谷分为两个区域，更为壮观的遗迹位于东区，清晨或（夏季）夜间开放时前来游览，可避开人流高峰。西区的建筑可能不太令人印象深刻，但在这里能有更强烈的发现感，此外还有美丽的科林毕特拉花园。

东区

东区没有封闭，最好在清晨或傍晚前来游览，避开人流高峰。沿着一条小路而上，可看到阿卡拉格斯最古老的神殿：**埃尔科勒神殿**（Tempio di Ercole，赫拉克勒斯神殿）。可能是从公元前6世纪后期的几十年开始，原来38根立柱中的9根重新竖立了起来，其余部分散落在周围，就像一个拼图碎片。折回到小路上，继续前往雄伟的**康科迪亚神殿**（Tempio della Concordia），其历史可追溯至大约公元前430年：神殿至今保存完好，选址精妙，可欣赏到城市和大海的美丽景色，黄褐色的石头让整个建筑有了温暖坚固的感觉。至于它仍然可以保持地如此完整，可能是因为6世纪曾用作为基督教教堂。18世纪，神殿曾恢复到（或多或少）原来的结构，它一直保持线条和略尖的柱子，不过已经被围起来，不让围观的人群靠近。继续沿着小路，沿着古城墙的走向，来到**朱诺内神庙**（Tempio di Giunone）（朱诺或赫拉神殿），神殿位于山脊边缘，摇摇欲坠，接近损毁。砖石上四处可见的红色斑点表示其曾遭受火灾，很可能是公元前406年迦太基人攻克阿卡拉格斯时所致。

西区

西区在道路和停车场后，不太引人注目，四处散落着石头和各个神殿倒下的砖石。最惹眼的是**伽利略神殿**（Tempio di Giove）庞大的建筑，又称奥林匹亚宙斯神殿。这是迄今所知最大的多立安式神殿，但从来没有竣工，迦太基人将之破坏成废墟，而地震使之进一步受损。尽管如此，神殿的地基仍然存在，而在地面上有一个 8 米高的柱子矗立在那里：这是一个雕刻为男性形象的支撑柱，双臂抬起、弯曲，支撑着神殿的重量。

西区四处散落着一些遗迹，其中包括迪**欧斯库里神殿**（Tempio dei Dioscuri）（卡斯托和波吕克斯神殿），这座神殿重建于 1832 年，实际上是用地上一些不相关的瓦砾碎片搭建而成的。如果要饱览废墟，可前往**科林毕特拉花园**（Giardino Kolymbetra），下沉式庭院里有绿树成荫的柑橘、杏仁和橄榄林，还有一条小溪流过，小溪在布满洞穴的凝灰岩崖壁之间流淌，曾属于这座城市灌溉系统的一部分。

国家考古博物馆（Museo Nazionale Archeologico）

周二至周六 9:00~13:00、14:00~19:00，周一与周日 9:00~13:00 • €8

国家考古博物馆位于从神殿谷停车场回小镇的路上。丰富的馆藏都是从城市及周边地区发现的文物，最好的展品是一些花瓶（公元前 6~ 前 3 世纪），以及一个靠着墙壁重新组装的柱子。回程路上可迅速前往**希腊—罗马区**（Hellenistic-Roman quarter）（每天 9:00~ 日落前 1 小时；免费），这里有成排的房子，直到 5 世纪，断断续续有人在此居住，许多房子的马赛克镶嵌图案至今也能辨认出来。

阿格里真托城镇（Agrigento Town）

不去**阿格里真托镇**游览一番，可谓失策。小镇中心完全一派中世纪风情，狭窄的台阶街道和精美的教堂俯瞰着神殿谷（夜间灯火通明，蔚为壮观），一直延伸到海边。主街**阿特尼亚大街**（Via Atenea）始于老城区的东部边缘，经过火车站，北侧街区有很多摇摇欲坠的建筑物和**希腊圣母教堂**（Santa Maria dei Greci）。教堂建在一个公元前 5 世纪的希腊神殿遗址上，能看到教堂中殿里扁平的柱子，在地下隧道可看到台基和柱座，以及整个教堂的地基。

16

抵达和旅游信息 阿格里真托

乘火车 列车抵达位于老城区边缘的阿格里真托中央火车站；不要在城镇以北 3 千米处的 Agrigento Bassa 出站。从这里去巴勒莫（每天 12 列，2 小时 15 分钟）方便快捷，但到其他目的地，乘坐巴士通常更快。

乘巴士 区域巴士都停靠在邮局附近的 Rosselli 广场的车站。前往神殿和 San Leone 海滩的城市巴士可以在这里或在火车站乘车，可在报亭或烟草店购买城市巴士车票（€1）。前往卡塔尼亚和卡塔尼亚机场（每小时一班，2 小时 50 分钟）；巴勒莫（每天 5 班，2 小时 30 分钟）；特拉帕尼（每天 3 班，3 小时）。

旅游局 位于 Via Atene 272（周一至周五 9:30~13:30，以及周二、周四 15:30~19:30 ☎ 0922596168）。

住宿

BB Locanda di Terra Via F. Crispi 34 ☎ 0922 22 275 ⓦ locandaditerra.it 一个非常吸引人的、家庭式经营的民宿，位于一幢 19 世纪别墅里，剧作家路易吉·皮兰德罗曾在此避暑消夏。5 间宽敞的客房、一个绿树成荫的花园、充满阳光的露台，还有一个公共休息室，室内有制作热巧克力、煮茶及咖啡的器具。La Terra 餐厅位于花园中。€75

Mille e Una Notte Via garibaldi 46 ☎ 320 483 5856 ⓦ milleeunanottebeb.it 精心经营的民宿，非常干净，包括两间能容纳四五人住宿的客房，和一间带有烹饪设施的小公寓。€88

Scala dei Turchi Via grande 171, Realmonte ☎ 0922 816 238 ⓦ scaladeiturchi.net Realmonte 村里一个漂亮娇小的民宿，最吸引人的是靠近令人惊叹的白色悬崖“土耳其人阶梯”和一些未受污染的海滩。€50

恩纳（Enna）

恩纳位于一个鼓起的 V 形山脊，海拔约 1000 米，在西西里岛中部群山中鹤立鸡群。前往这个强悍的登山大本营的道路很艰辛，道路缓缓延伸出山谷，绕着坚硬的岩体，循环至山顶和小镇。出于显而易见的战略考量，恩纳像一块磁铁一样吸引着敌方军队，这些军队接二

连三地围攻和固守着小镇，竭尽全力，推翻罗马历史学家李维对恩纳战无不胜的论断。

伦巴第城堡（Castello di Lombardia）

每天：夏季 8:00~20:00，冬季 9:00~17:00・免费

尽管屡经战火，恩纳的大部分遗迹仍然保持着中世纪风格，非常完好，在雄踞小镇最东端的13世纪**伦巴第城堡**里，还展出了各种战利品。这是一个庞大的建筑，坚固的城墙仍然保持完整，扼守着恩纳的两侧陡峭的山坡，在其6座尚存的塔楼（原来有20座塔楼），可远观风景。在最高的**比萨纳塔**（Torre Pisana）上，恩纳的壮丽景色一览无余，还能看到四面八方崎岖的乡村景色，幸运的话，甚至能看到埃特纳火山。

罗马大街和大教堂（Via Roma & Duomo）

在中心城区，几乎所有广受认可的景点都位于**罗马大街**沿线及周边，这条大街从城堡延伸而来，比较狭窄，经过数个小广场，其中一个广场位于包围式**大教堂**（每天 9:00~中午、16:00~19:00；免费）的前面，大教堂部分建筑的历史可追溯到1307年。教堂内室非常宽敞，建于16世纪，有巨大的条纹大理石柱子，柱基上覆盖着各种模糊的纠缠在一起的人物形象。

维托里奥・埃玛努埃莱广场和圣方济各教堂（Piazza Vittorio Emanuele & Chiesa di San Francesco）

从罗马大街一路倾斜下坡，便来到长方形的**维托里奥・埃玛努埃莱广场**，这里是人们晚上散步的集散点。在广场一侧，有一个长长的观景楼，位于悬崖边缘，而广场南侧是**圣方济各教堂**的高墙，教堂有一座建于16世纪的大塔楼，此前曾是小镇瞭望系统的一部分。

16

费德里科塔（Torre di Federico）

大街连接着城堡与**费德里科塔**，费德里科塔位于小镇相对现代化的南端，孤零零地矗立在一个小公园里。塔身呈八角形，高24米，阿拉贡的费德里科改建城市时，新建了一条地下通道（现在是隐蔽的），使塔楼与城堡连接起来，塔楼也得以保留下来。

抵达旅游信息 恩纳

乘巴士 每天大约有6班巴士往返于皮亚扎阿尔梅里纳，车程30分钟。

旅游局 位于Colaianni广场，罗马大街一侧，靠近Grande Albergo Sicilia大酒店（周一至周五 8:00~14:00，以及周三14:45~18:15 ☎0935500875）这里有不错的城镇地图，以及住宿信息。

住宿和餐饮

Bianko & Bianko Via longo 15 ☎331 329 4288 或☎327 159 8426 🌐biankoebianko.it 城里最好的民宿，3间客房漆成时尚的白色，宽敞明亮。位于San Cataldo教堂右侧（维托里奥・埃玛努埃莱大街的尽头），从这里方便前往老城区。€55

Grotta Azzurra Via Colaianni 1 ☎0935 24 328 这家位于地下室的酒馆无与伦比，没有华而不实的装饰，头菜仅€3，主菜€5或€6，位于罗马大街的最尽头，过了维托里奥・埃玛努埃莱广场，在一条小巷里。每天 12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周六不营业

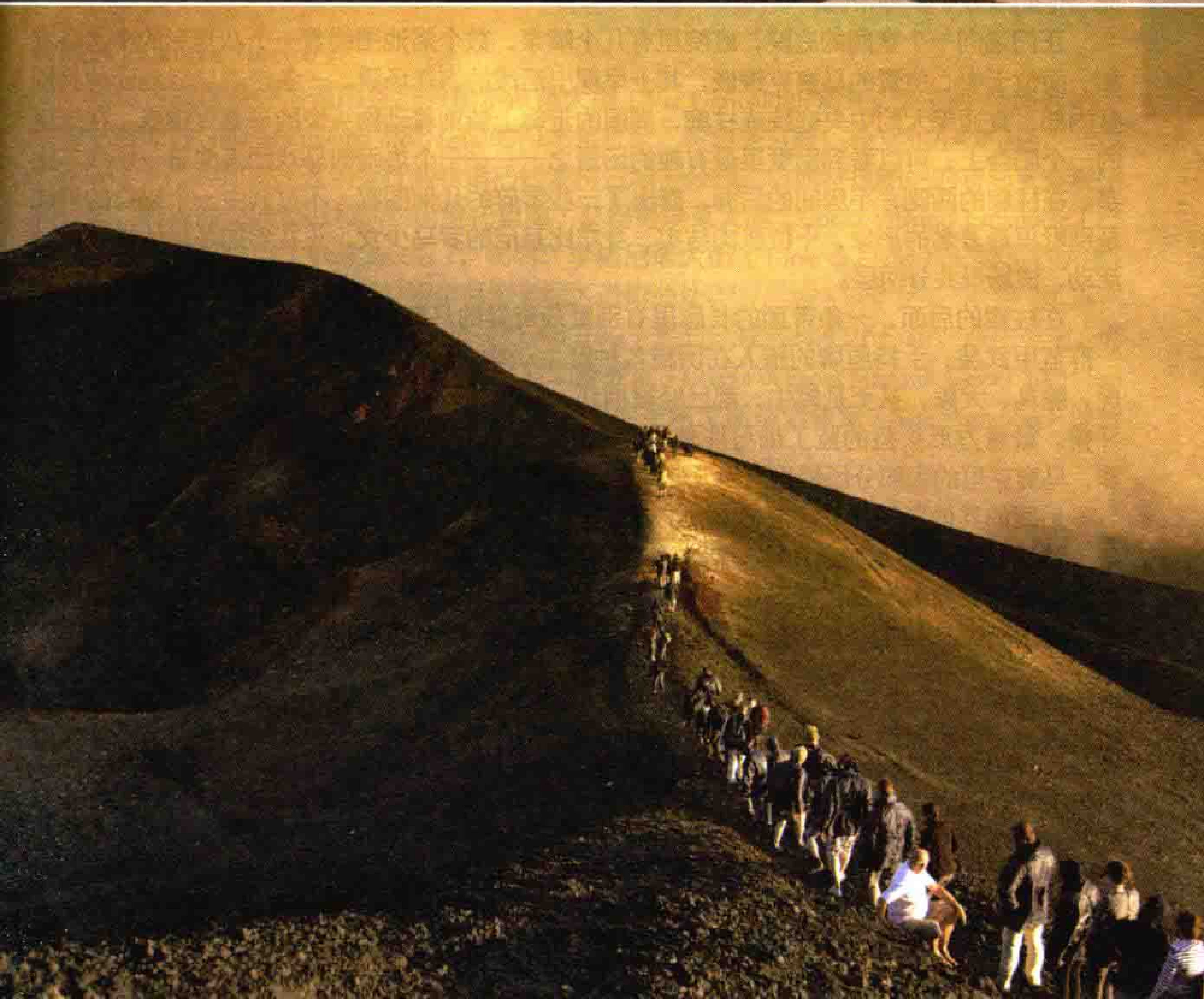
La Casa del Poeta Contrada parasporino ☎329 627 4918 🌐lacasadelpoeta.it 城外最有原始风情的住宿地就是这个倾斜的19世纪别墅，距离Pergusa湖约1千米，客房简约而宁静，庭院里有一个游泳池。€100

皮亚扎阿尔梅里纳及其周边（Piazza Armerina）

皮亚扎阿尔梅里纳距离恩纳以南30分钟车程，在一群植被茂密的山丘之间，这个安静低调的地方还保留着17、18世纪的外观，塔楼高耸入云，房屋在城堡和教堂的保护下聚集在一起。总而言之，这是一个无忧无虑、彻底放松的好地方，当地最主要的景点是一幢**罗马别墅**（Roman Villa），坐落在卡萨莱（Casale）崎岖的乡村，皮亚扎阿尔梅里纳西南5千米。别墅掩盖在淤泥之下长达700年，直到20世纪50年代才发掘出来，这座豪华的别墅很可能是一个狩猎小屋或避暑山庄，装饰着多彩的马赛克镶嵌地板，其质量和面积在整个罗马帝国独一无二。

右页图从上至下依次为：回廊，蒙雷亚莱（见p.818）；攀登埃特纳火山的旅行团（见p.836）>





抵达和旅游信息 皮亚扎阿尔梅里纳

乘巴士 乘巴士可在Senatore Marescalchi广场下车，这个大广场位于地势较低的新城的主干道上，从这里步行到老城区需15分钟。

目的地 恩纳（每天6班，30分钟），巴勒莫（周一至周六每天5班，2小时15分钟）。

旅游局 位于Via Cavour（周一至周五9:00~13:00、15:30~19:30 Ⓣ0935683049 Ⓦpiazzaarmerina.it）。

住宿和餐饮

Amici Miei largo Capodarso 5 Ⓣ0935 683 541 尽管距海较远，但这里的鱼非常新鲜，有烤鲷鱼和炒贻贝（€6~14）。晚上也有一流的比萨，你可以在迷人的露台上用餐。每天12:30~14:30、20:00~22:30；周四不营业

Suite d'Autore piazza duomo Ⓣ0935 688 553 Ⓦsuitedautore.it 这家非常奇特的"艺术酒店"是在城里住宿的首选，位于大教堂的对面，充满乐趣的客房融合了现代设计、时尚艺术品、复古物品、原始艺术品和照片。**€140**

Trattoria del Goloso Via garao 4，就在Garibaldi广场边上 Ⓣ0935 685 693 品尝高性价比时令区域美食的绝佳选择，如手工制作的面食搭配小番茄、茄子和罗勒与新鲜的意大利乳清干酪（€6.5）。每天12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周三不营业

卡萨莱罗马别墅（Villa Romana del Casale）

Strada Provinciale 15 · 每天9:00~18:00，冬季17:00关闭 · €10 · Ⓣ0935 680 036 · Ⓦvillaromanadelcasale.org

卡萨莱罗马别墅的历史可追溯到公元前4世纪，12世纪一场泥石流基本上将其覆盖，直到20世纪50年代才重见天日。

经识别，别墅的**马赛克镶嵌**属于4世纪的罗马—非洲风格，这也解释了马赛克上为什么有很多异国情调的场景和关于动物的描绘，这些马赛克还揭示出，别墅曾有一位重要的主人，很可能是马克西米安·赫库勒乌斯，他是与戴克里先共同执政的四位帝王之一，戴克里先与他们瓜分了罗马帝国。

正门通向一个宽阔的庭院，庭院里有几个喷泉，数个**浴池**围绕着一个八角形的冷水浴室和一面位于中心位置的马赛克镶嵌，其上呈现出活泼的海洋场景。一条走道从浴池延伸到别墅内部，直通庞大的中央庭院或**柱廊**，周围的走廊上装饰着动物头像的马赛克镶嵌。在这里的一个阳台上，可以看到别墅里最有趣的场景之一——一个热闹的马戏团表演着一场战车比赛。在柱廊的两侧，小房间的后面，露出了一些零碎的几何图案，不过其中一个描绘的可能是别墅里最著名的形象，十位肌肉结实、身穿**比基尼的罗马少女**，正在参加各种体操和运动活动，该场景共分两层。

在柱廊的后面，一条带顶的长廊里有别墅最奇异的马赛克镶嵌图案：**伟大的狩猎场景**，一群盔甲武装、手持盾牌的猎人在围猎各种野生动物。马赛克全长60米，描绘了无数只老虎、鸵鸟、大象，甚至是犀牛，都已经被捕获，捆绑在步桥上下关在笼子里，然后运往罗马斗兽。戴着方形头盔的监工很可能是马克西米安本人：在帝国四头政治集团中，他负责北非，马赛克里的大部分场景也出自北非地区。

后面的其他房间几乎都规模宏大。餐厅里有三个半圆壁龛，象征着大力士的劳动力，一条小路绕过**餐厅**后方，直通几座**私人公寓**，这几座公寓围绕着一个大型教堂而建。这里最好的马赛克镶嵌图案是儿童马戏，其中微小的战车由五颜六色的鸟拉着；还有儿童打猎的场景，孩子们被一群野兔追着跑，被孔雀啄，而这些动物原本是孩子们要捕捉的。

抵达和离开 卡萨莱罗马别墅

乘巴士 从皮亚扎阿尔梅里纳（只在5月至9月），9:00~中午，以及15:00~18:00整点钟从Senatore Marescalchi广场前往卡萨莱罗马别墅，在Generale Cascino广场有一站，全程半小时，返程班次在每个半点钟出发，从9:30开始。

乘出租车 从Generale Cascino广场乘坐出租车到皮亚扎阿尔梅里纳单程需€10左右。

特拉帕尼及西部地区（Trapani & the west）

西西里岛西部是一片悠然于世外的土地。位于省会**特拉帕尼**开始的滨海地带边缘，粉刷过的立方体形房屋、棕榈树、活跃的渔港和炽热的低地，与其说这是欧洲土地，还不如说更像非洲。从历史上看，岛屿西面一直都向南部看齐。**埃里切**是西西里所有地区之中最早受到迦太基影响的，在西西里岛最西端，在**马沙拉**，几百年来，迦太基人已经扎根于此。在中世纪，撒拉逊入侵者由**马扎拉德尔瓦洛**入侵了这座岛屿。马扎拉德尔瓦洛是岛屿中心地带仍然带有浓郁阿拉伯风格的城镇。在西西里的西部，希腊人永远不会获得像其他地方一样相同的立足点，但是希腊人在**塞杰斯塔**和**塞利农特**的遗址却是岛上最好的。埃加迪群岛的三个岛屿也值得一看，壮观的海岸线是**津加罗自然保护区**的一部分。

特拉帕尼及其周边（Trapani）

位于一个突出地带的外围，有点北非气氛，**特拉帕尼**是一个极具吸引力的老港口城市，在经过多年的被忽视之后，人们正重新发现它的魅力。

特拉帕尼位于欧洲和突尼斯之间的中点处，在整个中世纪早期，这是一个热闹的交易中心。19世纪和20世纪初，又作为金枪鱼罐头行业的大本营再次繁盛。之后，它进入衰落期，变成一个充满咸味的旧港口。虽然其作为历史中心，历史氛围很浓郁，但是却摇摇欲坠，日益衰败，经受着日晒雨淋，很少有物质享受。之后，它被选中举办2004年美洲杯，获得了大量现金——建筑被恢复，历史中心的街道变成了步行街，这些使得这座城市和人民又充满了新的希望。如今，对于游历几天来说，特拉帕尼是一个能真正让你快乐的出游之地。附近的比尔吉机场增加了其财富增长，目前也正在复兴之中，正有望成为西西里岛重要的低成本机场。特拉帕尼的**复活节庆祝活动**非常有名，包括在城里进行戏剧性的游行，尤其是耶稣受难日的凄美场景，令人难忘。

16

古城区（Centro Storico）

到达**古城区**最好的道路是沿着**加尔波第大街**（Via Garibaldi）前往，这条步行街开始于火车站对面的 Villa Margherita 酒店花园的西北角对面。两边是宫殿、教堂和小咖啡店，通往 Torrearsa 步行购物街，这条步行购物街巧妙地将古城一分为二。西特拉帕尼的布局更有规律和计划，雅致的交通要道和购物街**维托里奥·艾玛努埃莱大道**（Corso Vittorio Emanuele）已经更名为**卡罗来纳街**（Via Carolina），同时，**李格尼塔大街**（Torre di Ligny）正如其名所示，通往李格尼塔地区——该地区位于半月形老城区最弯曲处。

回到 Torrearsa 大街，意大利大道（Corso Italia）经过三座连续的小广场，通往车站，周围的教堂使其显得生动：16世纪的**圣玛丽亚耶稣教堂**（Chiesa di Santa Maria di Gesu）位于 San Pietro 大街，是文艺复兴时期建成的，而14世纪的**圣阿戈斯蒂诺教堂**（Sant'Agastino）保留了一个哥特式教堂门户和精妙的圆花窗。

炼狱教堂（Chiesa del Purgatorio）

Via Francescod' Assisi · 理论上每天 9:00~中午，事实上它经常不开放，需要向旅游局咨询最新信息 · 免费

炼狱教堂拥有丰富的雕刻作品，在其位于 Domenico Giglio 街的临接建筑内有一群真人大小的18世纪木质人物雕像《Misteri》展示了耶稣受难的场景，这些雕刻在特拉帕尼的复活节纪念活动期间会被推着在城市各处展览，其他时候则会原地展示。

抵达和离开 **特拉帕尼**

乘飞机 特拉帕尼机场位于比尔吉（Birgi）中心以南15千米，有来自意大利各城市和潘泰莱里亚（每天1~3班，40分钟）的航班。AST 有定期（每小时）从机场前往特拉帕尼港和车站的巴士。

乘火车 火车停在中央火车站，巴士车站转过街角就是火车站。

目的地 马沙拉（每天13列，30分钟）；马扎拉德尔瓦洛（每天13列，40分钟~1小时），巴勒莫（每天6列，2小时15分钟~4小时）；塞杰斯塔神殿（每天4列，20分钟）。

乘巴士 大部分巴士（包括往返于埃里切的巴士）在 Malta 广场车站停靠。如果径直前往埃加迪群岛，注意从机场、巴勒莫、阿格里真托和巴勒莫机场出发的快速巴士会停在渡轮和水翼船码头，以及巴士站。

目的地 阿格里真托（每天 3 班，3 小时 10 分钟 ~ 3 小时 40 分钟）；埃里切（每天 8 班，45 分钟）；普圣维托洛（每天 8 班，1 小时 20 分钟）。

乘船 前往埃加迪群岛、潘泰莱里亚、卡利亚里和突尼斯的渡轮停靠在 Molo di Sanità，而前往埃加迪群岛和乌斯蒂卡的水翼船停靠在码头东面的 A. Stati 大街。

目的地 法维尼亚纳（每小时 1 班，15 ~ 40 分钟）；莱万佐（每小时 1 班，20 ~ 40 分钟）；马雷蒂莫（每天 5 班，1 小时）；那不勒斯（每周 3~4 班，6 小时 45 分钟）；乌斯蒂卡（每周 3~4 班，2 小时 30 分钟）。

旅游信息

旅游局 位于 Torrea 街，靠近码头（夏季周一至周六 9:00~13:00、15:30~20:00，周日 9:00~13:00；其他季节工作时间缩短 ☎ 0923 544 533 🌐 commune.taapani.it/turismo）。

住宿

Ai Lumi Corso Vittorio Emanuele 71 ☎ 0923 540 922 🌐 ailumi.it 从一个开满鲜花的庭院可进入 5 间狭窄但质朴的房间。临街还有与其同名的餐馆。€90

Lido Valderice Località Lido Valderice ☎ 0923 573 477 或 ☎ 349 854 2190 🌐 campinglidovalderice.it 从特拉帕尼巴士站（San Vito 方向，经过滑雪场）每天大约 5 班巴士（冬季周日除外）来到这个岔路口，从这里步行 10 分钟即到。吸引人的营地，位于 Lido Valderice 海滩附近，乘巴士到海滩需 25 分钟，平房和大篷车以及帐篷都可以租用。每人 €5.9，帐篷 €9.9

Maccotta Via degli argentieri 4 ☎ 0923 28 418 🌐 albergomaccotta.it 这是个时尚而友好的旅馆，拥有宽敞现代化的客房和舒适的床，但浴室较小，有空调和 Wi-Fi。€75

Moderno Via ten. Genovese 20 ☎ 0923 21 247 🌐 hotel moderno.trapani.it 位于一座古老的建筑里，带有庭院，客房简单干净，配备着空调，有一些客房有小阳台，可俯瞰街道。€55

Tonnara di Bonagia piazza tonnara di Bonagia ☎ 0923 431 111 🌐 tonnaradibonagia.it 家庭出游的最佳选择，酒店坐落在一个古老的金枪鱼渔场建筑里（有搁浅的金枪鱼船和撒拉逊瞭望塔），有带厨房的公寓，以及传统的客房。还有一个巨大的游泳池、网球场、为孩子准备的悠闲活动，出售的本地农产品，几条小路从庭院径直延伸到岸边，可在岩石外或在一个木质码头游泳。€250

餐饮

Le Baccante Via Garibaldi 56 这个小餐馆—酒吧有颇具吸引力的烛光餐桌，位于时尚的 Garibaldi 大街，在台阶小巷里。夏季在此就餐特别好，菜肴清淡新鲜，有富有新意的沙拉，以及可口的意大利面（€6）和鱼（€10 起价）。夏季每天 12:30~14:30、20:00~22:30

Le Mura Viale delle Sirene 15/19 ☎ 0923 872-622 位于 Bastione della Conca 下的海滨，是吃海鲜的好地方，产自马扎拉德尔瓦洛的虾最美味，值得一尝。餐馆供应精致的鱼类菜肴，还有很多简易美食及精致菜肴。周二至周六 12:30~14:30、22:00~22:30

Pizzeria Calvino Via N. Nasi 77 ☎ 0923 21 464 特拉帕尼特色餐饮，这个生意兴隆的面包店自 1946 年以来一直出售比萨。尝尝当地特产，西红柿、奶酪和牛至比萨，或用比萨烤箱添加洋葱烤制的香肠和土豆拼盘。9:00~1:00、17:00~20:00；周二不营业

埃里切（Erice）

距离特拉帕尼最近、最令人振奋的旅行，便是到**埃里切**，乘坐**缆车** 15 分钟即可到达。这是一个山区小镇，在山坡上蜿蜒延伸的小巷、石头搭建的房屋有着无声无息的魅力，与心灵息息相通。小镇由埃利米恩人建立，他们声称是特洛伊人的后裔，这座城镇在古代世界被称为 Eryx，拥有一座非常宏伟的神殿，曾经矗立在山峰之巅，供奉着地中海的生育女神，埃如克斯山的维纳斯。虽然人们认为这座城镇坚不可摧，过去几个世纪，迦太基人、罗马人、阿拉伯人和诺曼人等各类侵略者都曾强攻入城，不过他们都对女神很尊重。

罗马人重建了神殿，并安排了 200 名士兵在此守护。而阿拉伯人将城镇改名为甘博尔—哈米德镇，又称"穆罕默德之山"。

随意在城里走走：这里的道路错综复杂，最是令人难以辨别，可能会让你走上一两个小时，而每一条街道、每一个广场都令人觉得身心愉悦。可以穿过诺曼式的**特拉帕尼门**（Porta Trapani），参观里面的**大教堂**（Duomo）（每天：3月10:00~16:00，4月至6月及10月10:00~18:00，7月及8月10:00~20:00，9月10:00~19:00，11月至次年2月10:00~12:30；€2.5）以及有城垛的14世纪钟楼费德里科之塔（Torre di Re Federico），阿拉贡的费德里科三世时，这座钟楼的确用作瞭望塔（€2.5）。从这里开始，没有了固定的线路，不过，穿过漂亮的**翁贝托广场**（Piazza Umberto），来到广场上的P外酒吧，是一个不错的主意。

维纳斯城堡（Castello di Venere）

4月至10月每天10:00~日落之前1小时，11月至3月周六、周日10:00~次日4:00 · €3.5

小镇远端的**维纳斯城堡**爬满了常春藤，很多游客自然而然地选择从此开始或结束在小镇的旅行，这座诺曼城堡的原址是一座著名的古代神殿，其中大块的墙壁垒进了城堡。天气晴好时，在埃里切各家各户的露台上，可以看到令人惊艳的**美景**，能远观特拉帕尼，甚至是埃加迪群岛沉睡的鲸鱼。

抵达和旅游信息　　埃里切

乘巴士 从特拉帕尼到埃里切，乘坐巴士21或23路（方向Ospedale S.Antonio Abbate）在到达医院之前，从那里可以步行到达缆车站（缆车运行时间：周一2:00~20:30，周二至周五7:30~20:30，周六和周日9:30~午夜，但如果刮风，服务可能会取消）。单程费用€3.5，从埃里切到特拉帕尼往返费用€6。

旅游局 位于特拉帕尼门附近Guarrasi 1街（周一至周五8:00~14:00 ☎0923 869 388。

住宿

Elimo Via Vittorio Emanuele 75 ☎0923 869 377 @hotelelimo.it 经过精心修复的酒店，带有一个小庭院花园，客房很豪华。€130

Il Carmine piazza del Carmine 23 ☎0923 869 089或☎0923 194 1532 @ilcarmine.com 曾是加尔默罗修道院，位于城镇中心，有宽敞明亮的客房，带有独立的私人浴室。€80

San Domenico Via Tommaso Guerrasi 26 ☎0923 860 128 @hotel-sandomenico.it 最新开业的一家由家庭运营的酒店，位于埃里切城镇中心的一座中世纪房子里，非常迷人，客厅里能看到店主孩子的玩具和一些古朴的古董。有两套相连的房间和一个三居室。早餐可在一个小庭院里享用。€115

Ulisse Camere Via S. Lucia 2 ☎0923 860 155或☎389 985 6089 @sitodiulisse.it 装饰精美的客房分布在两栋建筑里，均有私人浴室。最好的客房围绕着一个宁静的中央庭院。Chiaramonte大街上还有一家供应当地美食的餐馆。€65

餐饮

如果要来游玩一整天，可能要带上野餐，因为埃里切当地餐馆的价格都太虚高了——维纳斯城堡下面的花园可以作为一个漂亮的野餐地点，在此可欣赏埃加迪群岛的美景，尤其是在日落时分。

Caffè Maria Via Vittorio Emanuele 4 离开之前，一定要光顾这家小餐馆和几步之外的糕点房，品尝一些杏仁糖果和精美的香炸奶酪卷。小餐馆的创始人玛丽亚·格拉玛提克还是小女孩时，就在修道院里学了这门手艺，并且还与作家玛丽·泰勒·西梅蒂合写过食谱。每天7:30~20:30；冬季周二不营业

La Pentolaccia Via Guarnotti 17 ☎0923 869 099 这家价格适中的餐馆位于一座古老的修道院里，非常大气，提供一流的自制意面和蒸粗麦粉。建议品尝石斑鱼意大利饺子（ravioli），以小西红柿、旗鱼、薄荷和虾作蘸料（€10）或水手长意面（Pastanostromo），其上浇淋着海鲂、马扎拉红虾、西红柿和大蒜（€15）。每天12:30~14:30、20:00~22:30；周二不营业

La Vetta Via G. Fontana 餐馆供应比萨，即便在晚上也有，夏天室外有餐桌。每天12:30~14:30、20:00~22:30；冬季周四不营业

Monte San Giuliano Vicolo S. Rocco 7 ☎0923 869 595 餐馆前有一个中世纪的石牌坊，食物真正美味。每天12:30~14:30、20:00~22:30；周一、11月及12月有三周不营业

塞杰斯塔神殿（Temple of Segesta）

每天9:00~日落前1小时 · €6

这是最令人回味的多利安式神殿，**塞杰斯塔**（Segesta）位于特拉帕尼东南35千米。虽然

并未建成，这个建于公元前424年的希腊建筑几乎是一个古老城市唯一幸存的遗物，就像埃里切的那些神殿，它们的历史可追溯至公元前12世纪。但和埃里切不同的是，塞杰斯塔古城最终被希腊完全占领，后期大部分时间一直与南部的塞利纳斯处于边界争端之中。神殿建设时，正是城镇与雅典联盟，经济繁荣的一段时间，公元前416年，与塞利纳斯的边界争端再起，建筑因而被遗弃。

神殿位于一座低山的山顶，神殿前有一间咖啡厅以及停车场。从远处看，你可能会误以为它是完整的建筑：36根规则的白色石柱，柱顶和前冲都完好无损，但都缺少一个顶。然而，走近就能看到建筑还没有完工：在竣工时会移除的石钉还钉在柱座上，高大的柱子上还没刻出凹槽，内殿的墙也还没垒好。

在停车场下面，有一条道路蜿蜒穿过开满野茴香的山坡，延伸到后面更高的一座小山上，直通到一个小剧场。如果不愿意花20分钟攀登这条小路，每30分钟就会有一班**迷你巴士**。从山顶四处望去，景色优美，从绿色山坡、平原，一直望到大海。海湾的深蓝色与小剧院的白色石头完美呼应，山下的高速公路也无损于这美丽的景色。

抵达和离开　　　　塞杰斯塔神殿

乘巴士　乘坐公共交通工具前往塞杰斯塔，最好赶上从特拉帕尼的Malta广场出发的两条塔兰托拉直达巴士线路之一，出发时间为8:00、10:00、中午及14:00（周日只有10:00一班），返回时间为12:50、13:05、165和18:30（周日仅13:05），也有始发自拉马雷堡湾（Castellammare del Golfo）和巴勒莫的巴士。

乘火车　从特拉帕尼到塞杰斯塔—卡拉塔菲米（Segesta-Calatafimi）每天有4班火车，由此步行上坡20分钟即可到达塞杰斯塔。

16

埃加迪群岛（Egadi Islands）

散布在西西里岛的西海岸之外的各个岛屿、小岛和岩石堆中，**埃加迪群岛**最适合快速的短途旅游，可从特拉帕尼乘轮渡和水翼船前往。因发展旅游业，这里的人口减少，但在旺季至少不会独自一人在岛上，特别是在主岛**法维尼亚纳**，每年8月，每块平坦的岩石和沙子上都站着人。但岛屿之旅非常值得，可以看到海岸线上密密麻麻的洞穴。淡季时这里会清净很多。每年5月或6月，在此可以看到血腥的“Mattanza”捕鱼，在这个著名的金枪鱼捕捞中心，这是一种非常古老的捕杀方式，但未来不确定会保留下去。

抵达

前往群岛的轮渡从特拉帕尼的Molo di Sanità码头出发，水翼船从Ammiraglio Staiti街的东端出发，尽管班次不那么频繁，但轮渡总是便宜很多。

法维尼亚纳（Favignana）

法维尼亚纳既是一座岛屿，也是港口城市，还是从特拉帕尼乘船抵达群岛的第一站，并可以作为游览群岛的大本营，因为这里几乎有各种各样的住宿设施，以及埃加迪群岛上唯一的露营地。乘坐水翼船从大陆出发，只需25分钟便可抵达法维尼亚纳，海岛吸引了很多一日游的游客，他们争相前往岛上为数不多的岩石海滩。但走出主港，很容易就能避开拥挤的人群，骑着自行车则更容易（城镇中心有几十个网点可出租自行车）。遍布岛上的洞穴都带有史前痕迹，如果有足够的决心，可以看到很多**洞穴**。或者，在岛的两端**步行游览**，最好是围绕海岛的东端，经过**加拉洛萨**（Cala Rossa）形状奇特的古采石场，攀过悬崖，来到**加拉阿苏拉**（Cala Azzarra），然后沿着海岸经过范法罗海岬（Punta Fanfalo）难看的旅游村，来到峡谷海滩（Lido Burrone），这是岛上最好的海滩之一，距离港口只有1千米的距离。加拉洛萨和加拉阿苏拉也有一些品质较好的海滩，都位于岛的东端。

住宿

Aegusa Via Garibaldi 11 ☎0923 922 430 Ⓦae gusa hotel.it 位于城镇中心但环境清幽，有28间

令人愉悦的客房，还有一间备受推崇的餐厅。€90

Cave Bianche Cala Azzurra ☎0923 925 451 🌐cave bianchehotel.it 采石场里的另一家酒店，也有别致简约的客房，还有一个游泳池以及餐厅。€305

Hotel delle Cave Contrada Torretta，Str Vic. Della Madonna（当地人称为 Zona Cavallo）☎0923 925 423 🌐hoteldellecave.it 岛上两家最漂亮的住宿场所之一。非常时尚，只有14间客房，建在一个废弃的采石场的边沿，采石场里有两个迷你按摩池和花园。€230

Villa Antonella Via Punta Marsala ☎0923 921 073 🌐egadi.com/villaantonella 家庭经营的民宿，位于城镇几千米之外，有自炊式小型公寓，可睡2~4人。对于家庭出游的游客或者预算有限又想自己做饭的游客来说，是一个不错的选择。从这里可以步行到镇上，但最好有自己的交通工具。€100

特拉帕尼东北部（Northeast of Trapani）

前往特拉帕尼东北部游览，主要是为了称得上是西西里最美丽的海滨自然保护区，摆脱世俗的烦扰。

斯科佩洛和津加罗自然保护区（Scopello & Riserva Naturale dello Zingaro）

从拉马雷堡（Castellammare）到斯科佩洛的道路在到达村庄前出现岔路口，一条海岸延伸几百米，一直到**斯科佩洛渔场**（Tonnara do Scopello），这个古老的金枪鱼渔场位于小海湾里。这里非常美丽，像是梦境一般，码头边上有一排废弃的建筑物，海面上方锯齿状的岩石堆尖上还残存着已损毁的古老的瞭望塔。

小村庄斯科佩洛位于海岸线数百米以上的一个山脊上，只有一个铺筑路面的广场和一个喷泉，此外还有几条小巷。距离漂亮的**卡拉比安卡海湾**（Cala Bianca）仅一箭之遥，该海湾里非常适合游泳。

津加罗自然保护区的南入口距离斯科佩洛仅2千米，这是西西里岛的第一个自然保护区，包括绵延7千米的一条完全未受污染的**海岸线**，依着陡峭的山峰。在入口处有一个**信息小屋**，可以获得一份显示保护区内各条**小径**的平面图。从这里前往第一个海水浴场卡普里利亚海岬（Punta della Capreria）不到20分钟，距离迪萨（Disa）、布雷塔（Berretta）和马里内拉（Marinella）三个海湾也不过3000米，海湾相对偏僻一些。

抵达和离开 斯科佩洛和津加罗自然保护区

由于拉马雷堡火车站位于城镇以东4千米，从特拉帕尼乘坐巴士而来相对更方便。如果不能乘坐巴士，也会有巴士接站，送游客到拉马雷堡的Repubblica广场，在广场上可乘坐巴士前往斯科佩洛（每天4班，9月中旬至6月中旬的周日除外）。从斯科佩洛，只需步行2千米就能到达保护区最近的入口，不过，夏季也会有巴士服务。

住宿和餐饮

Baia di Guidaloca 斯科佩洛以南3千米 ☎0924 541 262 🌐campinguidaloca.com 从拉马雷堡而来的巴士恰好途经此地。非常漂亮的营地，距离卡拉比安卡海湾仅一箭之遥。复活节至9月中旬开放，帐篷€27

La Tavernetta Via A. Diaz 3 ☎0924 541 129 🌐albergolatavernetta.it 有12间新近装修的客房，都带有阳台，可观海景，配备了精美的家具，非常舒适。种植着橄榄、刺梨和柑橘树的大花园里还有一间餐厅。老板热情友好，餐厅专营蒸粗麦粉（€10）、意大利面和沙丁鱼（€8）等当地美食。8月只接受半膳宿 €85

★ **La Tranchina** Via A. Diaz 7 ☎0924 541 099 🌐pensione.tranchina.com 简朴的客房，会说英语的老板很热情好客，还能吃得不错，有鲜鱼和令人胃口大开的面食，如胡椒与家常腌金枪鱼卵拌面。€86

特拉帕尼南部（South of Trapani）

特拉帕尼的南部海岸可能不如北部海岸那么漂亮，但也有几个地方值得一游。主要景点是**古希腊遗址塞利农特**，这里有巨大的已被毁坏的神殿，虽然对西西里岛历史感兴趣的人都不应错过腓尼基岛上的殖民地**莫奇亚**。还有两个历史悠久的港口城市可能也会吸引游客的兴趣：以甜葡萄酒闻名的**马沙拉**，以及西西里岛上最阿拉伯化的城镇**马扎拉德尔瓦洛**。西部海

岸几乎没有值得驻足参观的景点，内陆甚至更少。从马沙拉到**萨勒密**（Salemi）的 SS188 公路横穿内部地区，而萨勒密位于一片繁华的葡萄酒酿造地区的中心。

莫奇亚（Mozia）

莫奇亚（也称为 Mothia 或 Motya）是一个独特的腓尼基人居住区，位于特拉帕尼以南 15 千米，经过一片绵长盐田便是海岸。小镇位于其中一座岛屿上，周围是浅浅的**斯塔诺潟湖**（Stagnone Lagoon），是 19 世纪末期由英国人约瑟夫·惠特克从湖中挖掘而出的。可以游览**废墟**（每天 9:15~18:15；€9），参观惠特克建立的**博物馆**，馆里有宏伟的雕塑《Il Giovinetto di Mozia》。

抵达和离开 莫奇亚

乘巴士 如果选择公共交通，从马沙拉达到这里更方便：巴士定时从 Popolo 广场前往渡口。

住宿和餐饮

Baglio Vajarassa Contrada Spagnola 176 ☎0923 968 628 ⓦbagliovajarassa.com 这个宁静的农舍坐落于渡口以南数千米，客房里配有古董，可在公共餐桌上品尝特色当地菜肴做晚餐。半膳宿。€60

马沙拉（Marsala）

西环铁路绕过莫奇亚，一路上几乎全是海景，沿着海岸从特拉帕尼一直到**马沙拉**，总长约 25 千米。这个城镇的名字来自阿拉伯语 Marsah-el-Allah，原是西西里岛上主要的撒拉逊基地，但自 18 世纪后期，马沙拉甜酒更广为人知，每一个酒吧和餐馆都有出售。马沙拉城镇中心非常有魅力，清洁的 16 世纪街道上没有来往车辆，四处点缀着高高的古老建筑和有列拱的庭院。镇上还有两个一流的博物馆。

16

佛兰德挂毯博物馆（Museo degli Arazzi Fiamminghi）

Via Garraffa 57·周二至周六 9:30~13:00、16:00~18:00，周日 9:30~13:00·€4·☎0923711327

挂毯博物馆是位于城镇最中央的博物馆，在大教堂的后面，唯一的展品是一系列 8 件巨大的手工缝制的佛兰德羊毛和丝绸**挂毯**，描绘了夺取耶路撒冷的场景；制作于 16 世纪，非常精美，带有温润的红色、金色和绿色。

考古及迦太基船舶博物馆（Museo Archeologico e della Nave Punica）

Via Capo Lilibeo·周一 9:30~13:00，周二至周日 9:00~18:00·€4·☎0923952535

马沙拉海滨有一排石拱形仓库中，小城的明星景点——**考古及迦太基船舶博物馆**就位于其中一座仓库。主要展品是一艘重建的迦太基战船，曾配备 68 名划手，可能沉没于第一次迦太基战争期间，1971 年重见天日。其他零零碎碎的展品则来自利利巴厄姆的考古发掘现场（主要是罗马帝国时期文物）。

餐饮

Il Gallo e l'Innamorata Via S. Bilardello 18 ☎0923 195 4446 ⓦilgallo 这家小酒馆里提供美味的食物，如腌金枪鱼卵面包片（bottarga）和金枪鱼酱芦秆意面（busiati con ragù di tonno）。所有的菜肴均价€6，品尝各种美味的面食配新鲜的本地虾、开心果香蒜和海胆酱。每天 12:30~14:30、20:00~22:30；周二不营业

马扎拉德尔瓦洛（Mazara del Vallo）

马扎拉德尔瓦洛距离马沙拉半小时车程，是西西里岛最重要的渔港，阿拉伯人和诺曼人在此留下了同等的印记，1000 年前，他们曾相继掌管这个海岛。马扎拉是撒拉逊人在西西里岛上获得的第一块领土，阿拉伯人在此统治了 250 年，直至 1075 年罗杰伯爵攻克此岛。22 年之后，岛上第一次诺曼议会在小镇召开，粉红色圆顶的**诺曼式圣尼古拉教堂**（San Nicolò）就是那个时期的遗物，现在位于海港边。北非人驾驶着五颜六色的渔船，挤满了海港和河流，喀

什巴古城里曾有一个突尼斯人社区。在**海港区**徜徉是在马扎拉最有意义的事情，不过，也可以在城镇周围慢条斯理地、愉快地度过一两个小时。镇上有一座改建过的诺曼**大教堂**（Duomŏ），里面有一些罗马和拜占庭帝国时期的遗迹，在附近的朴勒毕斯托广场（Piazza del Plebiscito）上，建于15世纪的圣埃及多教堂最近被改造成**萨梯博物馆**（Museo del Satiro）（每天9:00~18:00；€6），展览着一个公元前4世纪的萨梯青铜像，它跳着酒神之舞，欣喜若狂，又有些有伤风化。这个雕像是随着1998年马扎拉渔船"希西奥船长号"是在潘泰莱里亚和突尼斯邦角之间的海域打捞上来的。可悲的是，渔民在把捕获的鱼拉上船时，弄断了其中一支手臂，而且至今没有复原。还有两座此前的教堂现在用作为**博物馆**，展览着更多的考古发现（周一至周五8:00~14:00；免费）：Porta Palermo大街外的圣巴托洛梅奥教堂博物馆（San Bartolomeo）里有**"城市奇观"**展览，而San Giovanni大街上的圣卡罗教堂博物馆（San Carlo）里有**"水罐"**展览。

塞利农特（Selinunte）

每天9:00~日落前1小时 · €6 · ☎092446277 · 巴士始发自特拉诺火车站（每天2~8班，25分钟），乘巴士从火车站到马扎拉德尔瓦洛需30分钟

希腊卫城塞利努斯（Selinus）是最西边的希腊殖民地，在现代意大利语中被称为**塞利农特**，公元前5世纪时城镇发展达到了顶峰，建设了一系列高大的神殿。其头号敌手塞杰斯塔，与之北部的土地毗邻，也是一座强大的城镇，而且曾把肥沃的平原拱手相让。塞杰斯塔的盟友迦太基注意到塞利努斯只是一个时间问题。因为所处的地理位置易于攻击，塞利努斯最终被迦太基人攻克，后来地震将城镇夷为平地，所有建筑毁于一旦。不仅遭到严重破坏，而且原址被人完全遗弃，直到16世纪才被人重新发现，塞利努斯的废墟还一直充满着浪漫的气息。

遗址（The site）

塞利农特遗址位于马里内拉村（Marinella，见下文）的后部，分为两个区域，每个区域都有**神殿**，以字母A~G标记。这两个区域同属于一处遗址，有停车场，入口位于一个绿化的土堰中，因为这道土堰，在道路上无法看到**东侧**神殿的精致。第一站位于东区，神殿笼罩在一片野芹菜之间（城镇也以野芹菜得名），破损程度各不相同：最完整的神殿离海最近（Temple E），而最北端的神殿（Temple G）只剩下了6米高的圆柱残骸。小路从这里往下延伸，经过旧海港遗址（现已掩埋），来到雅典卫城塞利努斯挖掘遗址的**第二区域**（也有一个停车场），这里有其他几座神殿（共有5座）的遗迹，还有保存完好的城市街道，遗迹大片带有台阶的墙壁，高墙之下则是海滩。Temple C矗立在卫城的最高点，神殿的石块悬在波光粼粼的大海之上，在此可欣赏到优美的景色。神殿里一些最好的柱间壁装饰现已挪到巴勒莫的考古博物馆里展览。

马里内拉（Marinella）

马里内拉毗邻塞利农特希腊遗址，已不再是一个与世隔绝的地方，村庄中心有一些新建筑，海滨沿线建有很多饮食店和疗养院。**沙滩**从村子向西绵延到神殿废墟，这里仍然是一个非常有吸引力的地方，当然，前提是游客想在沙滩上游玩。当地定期巴士会停靠在通往海边的道路上。

16

住宿和餐饮　　马里内拉

Baffo Lido Azzurro, Via Marco Polo ☎0924 46 256 这里的比萨和意大利面值得品尝，氛围很友好，在大餐厅的阳台上可观海景。每天12:30~14:30、20:00~22:30；11月至次年3月不营业

Il Pescatore Via Castore e Polluce 31 ☎0924 46 303 ⓦaffittacamereilpescatore.it 漂亮的民宿，店主很和蔼客气，你可在露台上吃水果早餐，在屋顶露营。不可使用信用卡。**€50**

La Pineta 位于东部海滩Mare Pineta ☎0924 46 820 沿着海边散步3千米，就能来到这家餐馆，地理位置优越，鱼类菜肴和特色面包很美味，但价格昂贵。晚上回程时记得带着手电筒。夏季每天12:30~14:30、20:00~22:30

Sicilia Cuore Mio Via della Cittadella 44 ☎0924 46 077 或 ☎336 612 769 ⓦsiciliacuoremio.it 这家漂亮的小民宿位于一个20世纪早期的农场里，带花园，后面是考古遗址，长长的露台可俯瞰眼前的大海。免费停车。**€80**

潘泰莱里亚（Pantelleria）

潘泰莱里亚更靠近突尼斯，比距离西西里岛还近40千米，是西西里岛外各个火山岛上最独特的城镇。这里非常时尚（阿玛尼在这里有一套dammuso度假屋，而麦当娜也租用着一套），其战略地位使之多年来一直处于西西里的主流历史之中。现在，阴沉黑暗的**巴拉巴凯恩城堡**（Castello Barabacane）是历史遗留的最明显的标志，这座城堡的建筑风格起源于罗马，但现在大多数外观属于西班牙风格。第二次世界大战时，该岛曾被法西斯军队用作主要的地中海基地之一，1943年5月，盟军从北非进军意大利时，曾毫不手软地轰炸过这里。在某种程度上，这也是岛上主要城镇（也称为潘泰莱里亚）景观阴郁的原因，到处是死气沉沉的混凝土建筑。

潘泰莱里亚没有海滩，**黑暗的海岸线**上主要是粗糙的岩石，但在一些特别的景区**游泳**还是蛮不错的。内陆乡村地区多山，游客可随意漫游，驾驶轻便摩托车或乘坐巴士，可便捷地来到港口。如果要在潘泰莱里亚游玩一段时间，可能会想在当地特色的**dammuso**度假屋里留宿一夜：这种落后的房屋像是新石器时期的建筑物，强韧的墙壁和穹顶屋顶可以使室内温度下降。岛上的主要缺点是生活成本较高：只有几家酒店，7月、8月时，酒店会要求最少入住3天，而食品（和水）大多是进口的，所以比较昂贵。前来游玩的最佳时间是5月、6月或9月、10月，避开夏季的高温天气。

潘泰莱里亚镇（Pantelleria Town）

潘泰莱里亚镇集中了岛上大部分住宿和便利设施。这绝对不是一个完美的海岛小镇，因为大部分建筑都在第二次世界大战中被盟军轰炸，夷为平地，除了在海港远端的城堡，孤零零地矗立在那里。小镇主要是低层建筑，以及粉刷的混凝土小屋。但也不是一无是处：这里是前往非洲漫长的轮渡航线上的一站，港口很热闹，可以悠闲地花上几个小时，看看眼前精彩的小岛生活。

斯考瑞村和萨塔利亚池塘（Scauri & pool of Sataria）

每天有7班巴士沿**西南海岸**前往**斯考瑞村**，路上经过岛上第一个奇特的**sesi**，即新石器时代用于葬礼场合的黑色大石堆，有低矮的通道能通到内部。徒步只需要一个多小时就能从Sesi来到萨塔利亚（Sataria），有混凝土台阶通向一个不大的方形**海水池塘**。在后面的洞穴里有多个海水池，热水泡泡从池中冒出，对风湿病和皮肤病有很好的疗效。

加迪尔和加拉莱万特（Gadir & Cala Levante）

沿着**东北海岸**，在前往卡玛村（Kamma）和特拉西诺村（Tracino）（每天4班巴士）的路上，有一条小路下坡通向**加迪尔**，在小路上下车。加迪尔是一个小锚地，火山岩包围着几间房子。从这里出发，道路平坦，旅程很容易，经过一个小时步行路程，可来到迷人的**加拉莱万特**，小小的渔港里有几片房子。道路逐渐模糊消失后，在道路右侧找到第二锚地，并沿海岸再走5分钟，**大象拱门**（Arco dell' Elefante）便映入眼帘，这里的岩石就像一只大象在弯腰喝水。

大火山（Montagna Grande）

内陆主要的景点是潘泰莱里亚的**大火山**，山峰是岛上最显著的特征，在海上也能看到。要来到小道的起点，可乘坐巴士来到支离破碎的**斯巴古村**（Siba），这个村子位于火山下的一个山脊上。要查找小道的起点，可一直沿着烟草店旁边的电话标志的左侧，偏离主路。

天然桑拿浴池（Sauna Naturale）

从斯巴古村出发，有另一条（有路标的）小道，穿村而过时位于主路的左侧，沿着这条小路前进，约20分钟后就能到**天然桑拿浴池**（又称干浴室）。就像是岩石面上的一条缝隙，你可以蹲伏在绝对的黑暗中，一进去就会汗流浃背。

抵达和离开

乘飞机 从特拉帕尼乘飞机到潘泰莱里亚需40分钟（每天1~3班），从巴勒莫出发则需50分钟（每天1~2班），正常单程机票价格均为€85，但在网上购票会有特别优惠，可能不到一半的价格。机场位于城镇东南5千米，有巴士接机，然后将你送到潘泰莱里亚镇的中央广场Cavour。

乘船 经海路抵达，会在城镇中心的码头下船，在恶劣天气条件下，船舶会在岛上西南侧的斯考瑞村停靠，这里有巴士搭载乘客进城。Siremar公司经营着从特拉帕尼到潘泰莱里亚的轮渡和乌斯蒂卡航线的水翼船（10月至次年5月每天1班），轮渡需6小时（€30），午夜开船，水翼船需2小时30分钟（€34），13:00左右开船。

旅游信息和周边交通

乘巴士 当地巴士从潘泰莱里亚城区的Cavour广场始发，定期开往岛上所有主要村庄，但请注意，周日不提供服务。

游客信息 目前潘泰莱里亚没有游客信息处，请登录 Ⓦ prolocopantelleria.it 查看游客信息。

住宿

镇上仅有的几家酒店基本上没有特色，而且非常昂贵。以下是相对较好的几家酒店。租赁一套别墅或公寓是一个非常不错的选择。寻找高档酒店请登录 Ⓦtravelsicilia.com，寻找价格适中的住宿场所请登录本地网站 Ⓦagenziarizzo.com 或 Ⓦpantelleriatravel.com。

La Rosamarina Via Sicania 10，在Villa街那边 Ⓣ328 924 0159 一家漂亮的民宿，位于一座经修复的dammuso度假屋里，距离码头有10分钟的步行路程。两套房间都有空调，其中一套有厨房，还有一套安置了家具的庭院花园。非常适合在小岛上安静地过夜。**€110**

Mediterraneo Hotel Via Borgo Italia 5 Ⓣ0923 911 299 Ⓦ pantelleriahotel.it 一家四层的现代酒店，最大特色是大部分客房可俯瞰海港。所有房间都有空调，酒店有自己的餐厅。**€130**

16

餐饮

Donne Fugate Corso Umberto i 10 Ⓣ0923 912 688 非常精致的小餐馆，大气十足，距离码头仅有几步之遥。菜单由服务员背诵而出，非常短，主要依靠当地农产品和家乡菜——推荐尝试鹰嘴豆汤，汤里透露着一种海岛香草的香味，每周四还有鱼蒸粗麦粉。甜品非常美味，品尝一杯潘泰莱里亚甜葡萄酒更是享受。每天12:30~14:30、20:00~22:30

La Pergola Via Contrada suvaki；在前往斯考瑞村的途中 Ⓣ0923 918 420 在这里可以品尝非常新鲜美味的鱼和其他当地美食。顶级美食有鱼酱意大利面配野生茴香、松子和刺山柑（€9），还有意大利乳清干酪和薄荷做馅的饺子（€8）。主菜有木火炉烤鲜鱼，配白葡萄酒、土豆，或配小西红柿、刺山柑、橄榄和牛至，€13~14.8不等。20:00~22:30；冬季周二不营业





撒丁区



卡利亚里老城镇

17

撒丁区 Sardinia

与意大利大陆相比，撒丁岛更靠近北非海岸的突尼斯，具有强烈的独立感，让人感受到浓郁的非意大利情调。D.H. 劳伦斯在 1921 年路过此地时，发现其与众不同，拥有独特的异域风情，他曾如此说道：“其介于欧洲和非洲之间，但同时又不属于任何一方。”如今，这座岛屿已不像过去那样遥不可及，且在卡利亚里、奥尔比亚和阿尔盖罗之间的频繁航班的帮助下，游客可以很轻易地抵达该岛，但岛上仍有大片地区的旅游业尚未得到显著发展，尤其是内陆地区。岛屿的主要景点是令人眼花缭乱的海岸线，拥有一些意大利最干净的海滩，旅游旺季期间（尤其是 8 月）可以说是人山人海，届时，渡轮会将大量喜欢阳光的游客从意大利大陆（岛民称为 il continente）带至此地。这里的气候比较温暖，因此即使是在 5 月初也可以下海游泳，10 月的海滩同样阳光明媚，足以让游客避开夏季拥挤的人群。

虽然该岛屿不是以其丰富的文化底蕴而出名，但确实拥有一些令人惊奇的景点，尤其是各种文明在岛上留下的历史遗迹。位于地中海中央的战略地位决定了它不可能长时间独立于世，自迦太基人登上岛屿之后，撒丁岛先后遭受了多个侵略者的蹂躏，而这些侵略者也在此留下了一些痕迹：如罗马和迦太基遗址 Genoan 堡垒及一系列典雅的比萨式教堂，更不用说一些令人印象深刻的哥特式和西班牙巴洛克式建筑。然而，其中最引人注目的可能还是撒丁岛仅存的显著本土文化，由于该地段分散着 7000 多座古老的石塔建筑努拉格，因此又被称为**努拉格**文明。

总体而言，撒丁岛最有吸引力的是其较小的中央区域，但繁华的省会**卡利亚里**（是许多游客的抵达点）也绝不可错过。该城市提供较好的住宿场所和餐馆，是探索岛屿南部 1/3 地区的重要基地。

另一个主要渡轮港口是位于北部的**奥尔比亚**，这只是一个中转城镇，但非常靠近北部海岸蜿蜒曲折的原始海滩。距其几千米远的翡翠海岸是撒丁岛最著名的度假胜地，也是当之无愧的奢华场所。

除奥尔比亚和卡利亚里外，充满活力的度假胜地**阿尔盖罗**也有机场，这个位于撒丁岛西北部的渔港具有独特的加泰罗尼亚风情，拥有健康发展的旅游业，因此至今仍保持着友好且未受污染的环境氛围。撒丁岛最大的内地城镇**努奥罗**是游玩一些偏远山区的最佳基地。其中，位于岛屿中心的**根纳尔根托**区域拥有全岛最高的山峰，且提供丰富的传统文化证明，尤其是其众多的乡村节日。

简史

在撒丁岛曲折的各个历史阶段中，史前的**努拉格时代**可能是最为有趣的。虽然人们对这

当地美食

撒丁岛的烹饪以最新鲜的食材为主，制备简单：海鲜（尤其是**龙虾**）主要放在篝火上烤，伴随着桃金娘和杜松的香味，此外，柔嫩的**烤乳猪**也是如此制作而成，令人垂涎欲滴。还有用野猪肉制成的火腿（Prosciutto di Cinghiale），具有浓郁的野味气息。撒丁岛四周围绕着波光粼粼的大海，因此也会制作各种西班牙风格的**鱼汤**并生产胭脂鱼**鱼子酱**。此外，这里的**意大利面**也多种多样，如奶酪和鸡蛋馅的大份意大利饺子 Calurgiones 或藏红花味的团子状面食 malloredus，而这里的奶酪大多是用羊奶制成，或新鲜有草腥味，或辛辣带咸，如非常有名的 Pecorino Sardo。该岛屿还以其优质多样的面包而闻名远近，从如羊皮纸一样薄的长方形面包到用于维持山上牧羊者生计的乡村粗面包，让人眼花缭乱。正如西西里岛一样，此地同样也提供大量口味清淡的精致糕点，通常有柠檬、杏仁和橘花水等口味。

Vernaccia 是撒丁岛最有名的**葡萄酒**品种：其强烈的味道会让人想起雪利酒，两者的处理方式也较为相似——干燥的葡萄主要用作开胃酒，较甜的变种葡萄则用作甜点酒。Cannonau di Sardegna 是比较突出的红葡萄酒，广受当地人喜爱。而在白葡萄酒中可以选择 Torbato 干白葡萄酒或口感浓郁的 Trebbiano Sardo，两者均可完美搭配当地的鱼类菜肴和海鲜。



苏努拉西

旅游重点

❶ **卡利亚里老城镇**　卡利亚里的卡斯泰洛区是该城镇最雄伟壮观的景点，密集的小巷上耸立着厚厚的城墙。见 p.874

❷ **诺拉**　虽然该地区的大部分迦太基和罗马遗址都被淹没在海底，但还是能从其剩余的遗迹（包括马赛克镶嵌、剧院和浴场）中看出该城镇从前的重要性。见 p.879

❸ **苏努拉西**　撒丁岛神秘的史前努拉格建筑散落在全岛各地，而苏努拉西是其中令人印象最深刻的建筑之一。见 p.882

❹ **奥里斯塔诺赛马节**　这是撒丁岛最隆重的节日之一，主要展示各种高超的马术表演、梦幻般的服饰以及中世纪的繁华。见 p.885

❺ **Tiscali**　这个巨大的山洞里面坐落着一个史前村落遗址。见 p.891

❻ **海滩**　撒丁岛每条海岸线上都拥有一些幽静的海滩，其中最美丽的海滩位于斯廷蒂诺附近的 La Pelosa 地区。见 p.902

这些旅游重点在 p.872 的地图上都已标注。


撒丁区
热那亚、科西嘉岛&法国
科西嘉岛
科西嘉岛、热那亚&那不勒斯
奇维塔韦基亚、里窝那
&菲乌米奇诺
热那亚、里窝那、那不勒斯、皮翁比诺&奇维塔韦基亚
热那亚、奇维塔韦基亚
奇维塔韦基亚、巴勒莫、特拉帕尼&那不勒斯
马达莱纳群岛
La Maddalena
圣特雷萨加卢拉
Santa Teresa di Gallura
波多博罗
Porto Pollo
帕劳
Palau
卡普雷拉岛
I. Caprera
切尔沃港
Porto Cervo
卡尼吉奥内
Cannigione
SS125
斯梅拉尔达海岸
Costa Smeralda
阿尔扎凯纳
Arzachena
阿兰奇湾
Golfo Aranci
奥尔比亚
Olbia
保萨尼亚神殿
Tempio Pausania
Asinara
Punta Falcone
La Pelosa
斯廷蒂诺
Stintino
卡斯特尔萨多
Castelsardo
托雷斯港
Porto Torres
GALLURA
萨萨里
Sassari
Anghelu Ruju
阿尔盖罗
Alghero
Capo Caccia
奇利瓦尼
Chilivani
波萨达
Posada
Siniscola
Torralba
SS131
博萨
Bosa
马可梅尔
Macomer
努奥罗
Nuoro
Orosei
加拉戈农
Cala Gonone
奥列纳
Oliena
多尔加利
Dorgali
Mamoiada
奥尔戈索洛
Orgosolo
Tiscali
Gola Su Gorroppu
阿巴桑塔
Abbasanta
SS131DCN
丰尼
Fonni
BARBAGIA
Monte La Mármora
Baunei
Santa Maria Navarrese
Sinis
Sórgono
托纳拉
Tonara
Désulo
MONTI DEL GENNARGENTU
托尔托利
Tortolì
阿尔巴塔克斯
Arbatax
塔洛斯
Tharros
Samugheo
阿里特佐
Aritzo
奥里斯塔诺
Oristano
拉科尼
Laconi
Ísili
Giara di Gesturi
苏努拉西
Su Nuraxi
Gesturi
Barúmini
Las Plassas
Mandas
SS125
Sanluri
SS131
穆拉维拉
Muravera
N
SS130
伊格莱西亚斯
Iglésias
斯库索港
Portoscuso
圣彼得罗岛
San Pietro
卡洛福泰
Carloforte
卡尔博尼亚
Carbonia
卡利亚里
Cagliari
维拉西缪斯
Villasimius
卡拉塞塔
Calasetta
圣安蒂奥科
Sant' Antioco
圣安蒂奥科岛
Sant'Antioco
普拉
Pula
诺拉
Nora
Chia
Capo Spartivento
0
20
千米
旅游重点
1 卡利亚里老城镇
2 诺拉
3 苏努拉西
4 奥里斯塔诺赛马节
5 Tiscali
6 海滩

个族群知之甚少，但至今仍有大量历史遗迹幸存，其中最引人注目的是神秘的石塔建筑努拉格，主要建于公元前 1500~ 公元前 500 年，既有防御功能，也可作为住宅，是撒丁岛的独特建筑。公元前 10~ 公元前 8 世纪，努拉格文化达到顶峰，除了与**腓尼基人**开通商路之外，还与来自地中海东部地区的商人进行贸易。但自公元前 6 世纪起，较为好战的**迦太基人**定居此岛，其都城位于距如今的突尼斯 200 千米左右，之后他们逐渐统治该岛直至**罗马人**的出现。由于受到两面夹击，萨尔德人腹背受敌，但仍顽强抵抗，最终于公元前 177~ 公元前 176 年被罗马人击败。其中一部分幸存者逃进了坚不可摧的中央和东部山区，并在该地区保持着他们的独立性，罗马人称为巴尔巴利亚，即如今的**巴尔巴吉亚**地区。

最令人印象深刻的罗马遗迹主要坐落于**卡利亚里**、**诺拉**附近及奥里斯塔诺西侧的**塔洛斯**地区（所有迦太基遗址都经过了罗马人的扩建），且在如今的萨尔德方言地区，仍残留着大量拉丁历史痕迹。在罗马人于 5 世纪撤出撒丁岛后，疟疾和北非海盗袭击的破坏性影响促使岛民放弃沿海地带，转而定居至更安全的内陆地区。如今沿海地带仍有众多瞭望塔，可见当时海盗和侵略的猖狂。

11 世纪时，随着**比萨**城邦的崛起，教会对撒丁岛的控制得以加强，其影响主要集中在南部地区，总部位于**卡利亚里**，而比萨教堂在撒丁岛随处可见。然而在 13 世纪末，比萨的对手**热那亚**在岛屿北部建立了自己的势力，其权利基地主要位于萨萨里和沿海地带。1297 年，这里的局势进一步复杂化，教皇博尼法斯八世赐予阿拉贡的詹姆士二世管理撒丁岛和科西嘉岛的独特权利以劝服他放弃西西里岛。**阿尔博雷阿**在如今奥里斯塔诺的周边地区发起了对阿拉贡人的局部反抗，以**阿尔博雷阿的埃莉诺拉**为最，其部队成功地制止了西班牙的进攻。然而在她于 1404 年去世之后，撒丁岛反对派土崩瓦解，开始了长达 3 个世纪的**西班牙统治期**。西班牙长期统治的痕迹主要存在于撒丁岛的方言及各种哥特式和巴洛克式的教堂和宫殿中，尤其是**阿尔盖罗**，至今仍保留着较重的加泰罗尼亚方言。

在西班牙王位继承战争（1701~1720 年）之后，萨伏伊公爵维克托·阿玛迪斯占领了该岛，建立了**撒丁岛新王国**。1861 年，加里波第从其位于撒丁岛偏远的岛屿之一——**卡普雷拉岛**的农场开始了他的航海征程，同年，撒丁岛王国也随着**意大利的统一**而结束。自此之后，撒丁岛与现代民族国家的融合一直难以实现。例如，以根纳尔根托山区为主的**劫匪**遇到了残酷镇压，但却没有足够的资金去解决这一问题的根本原因，也没有人有兴趣去解决这个问题。这座岛的主要收益来自墨索里尼的**土地改革**政策，这其中包含了治理河流和筑坝工程、土地排水工程和大陆殖民地农业技术的宣传。

第二次世界大战后，撒丁岛被授予了半自治特权，岛上也备有足够的杀虫剂可令居民远离疟疾。随着旅游业收入的增长，撒丁岛的经济得到了改善，这也有效地降低了当地原住民与政府的敌对情绪，与此同时，撒丁岛被开发成了一个有钱人的休养度假胜地，至少接待过两位意大利总理——布莱尔和贝卢斯科尼。

抵达和离开

乘飞机 从意大利大陆地区每天都会有多个航班从罗马、米兰和博洛尼亚飞往撒丁岛的机场，而其他一些小城市飞往此地的航班则较少。从米兰到阿尔盖罗机场（Alghero）的单程票价约为€ 35。

乘渡轮 从意大利大陆、西西里岛、科西嘉岛和法国出发，全年都有定期渡轮出发至撒丁岛（见下文框中内容）。夏季期间最好提前预订，尤其是当你自驾车或摩托车时；8 月的航班在 5 月就会全部预订完毕。基本价格约€ 45/ 人起，旺季期间视线路而定；最便宜的船票（“Ponte”）主要睡在甲板之

17

上，扶手躺椅的票价较贵。铺位可以提供更好的睡眠质量，但需另付约€ 20。旺季期间，中型汽车的渡轮价格约为€ 100。在特定时间内，提前购买返程票可以获得相应折扣，且一辆汽车加两或三名乘客可以得到特别优惠。

周边交通

自驾车 参观该岛最方便的方法是自驾车；所有主要城镇都设有租赁机构（卡利亚里的租赁机构见p.878）。

乘巴士 该岛范围内的巴士服务主要由ARST（☎ 800 865 042 www.arst.sardegna.it）提供，而一些较小的独立经营商则辅以特殊的长途线路，如Turmo（☎ 0789 21 487 www.gruppoturmotravel.com）提供往返于卡利亚里和奥尔比亚的巴士。

火车 卡利亚里、奥里斯塔诺、萨萨里和奥尔比亚等主要城镇之间的火车服务主要由FS（☎ 892 021 或 ☎ 06 3000 www.trenitalia.com）提供。努奥罗和阿尔盖罗之间主要由狭窄的轨道相连，由ARST提供服务。6月中旬~9月中旬，Trenino Verde提供的蒸汽和柴油火车（www.treninoverde.com）会前往岛屿各地，沿途风景优美，包括博萨、普拉和阿尔巴塔克斯。

卡利亚里及其周边地区（Cagliari）

卡利亚里是撒丁岛的首府，D.H. 劳伦斯曾于1921年开始他的撒丁岛旅居时光时曾将其比作耶路撒冷："奇特而美妙无比，一点都不像意大利。"如今这个城市仍然令人印象深刻。比萨要塞的保护圈内留存着大量具有历史意义的重要古迹，且位置因城市西边以及飞机场沿路分布着的静谧环礁湖（Stagni）而得以加固，此外这里还栖息着大量鹤、鸬鹚以及火烈鸟等。入夜之后，沿着中央地带的Manno街散步，你将会看到撒丁岛最美丽的景点，而其下方的叶尼广场（Piazza Yanne）和Largo Carlo Felice地区更加繁华，坐落着大量商店、餐馆、银行和酒店。在小镇最末端，港口柱廊附近的罗马大街（Via Roma）上还隐藏着更多商店和酒吧。

前往撒丁岛的渡轮

出发港口	抵达港口	航线	每周航班数量	全程时间
阿雅克修	托雷斯港	SNCM	0~2	4小时
博尼法乔	圣特雷萨加卢拉	Saremar & Moby	2~49	1小时
奇维塔韦基亚	阿尔巴塔克斯	Tirrenia	2	10小时30分钟
奇维塔韦基亚	卡利亚里	Tirrenia	7	15~17小时
奇维塔韦基亚	奥尔比亚	Tirrenia、Moby&Saremar	7~49	5~8小时
热那亚	阿尔巴塔克斯	Tirrenia	2	16小时30分钟~20小时30分钟
热那亚	奥尔比亚	Tirrenia&Moby	3~14	11~14小时
热那亚	托雷斯港	Tirrenia&Moby	7~14	11小时30分钟~13小时
里窝那	阿兰奇湾	Sardinia	7~13	6小时30分钟~10小时
里窝那	奥尔比亚	Moby	7~14	6小时~8小时30分钟
马赛	托雷斯港	SNCM & La Meridionale	3~4	9小时30分钟~17小时
那不勒斯	卡利亚里	Tirrenia	2	16小时15分钟~
巴勒莫	卡利亚里	Tirrenia	1	13小时30分钟
皮翁比诺	奥尔比亚	Moby	3~6（5月末~9月初）	4小时30分钟
普罗普里亚诺	托雷斯港	SNCM & La Meridionale	2~4	3小时30分钟
特拉帕尼	卡利亚里	Tirrenia	1	10小时
瓦多利古雷（萨沃纳）	托雷斯港	Saremar	3~4	10小时~11小时15分钟（6月~9月中旬）

卡利亚里的主要景点是**考古博物馆**，里面收藏着迷人的努拉格雕像，而从城墙及其两座**比萨塔**上可俯瞰下面的港口和**大教堂**——相互之间的距离都很近。此外，这里还有一系列引人注目的罗马遗迹，包括一个令人印象深刻的**圆形露天竞技场**，而其附近的景点包括拥有撒丁岛最完整古代遗迹的**诺拉**，以及圣安蒂奥科和圣彼得等**岛屿**。

圣雷米棱堡（Bastione San Remy）

卡利亚里的所有景点几乎都位于山上的老**卡斯泰洛**（Castello）区，可俯瞰港口。通往该区域最令人难忘的入口是雄伟壮观的**圣雷米棱堡**，坐落于宪法广场（Piazza Costituzione）上，这座19世纪的帝国风格建筑上布满了涂鸦，城墙上早已杂草丛生。步入其内部宽阔的台阶，可以看到卡利亚里港口和远处礁湖的绝美景色。日落时分是浏览此地的最佳时间段，山顶有一些别致的酒吧可以供游客消磨一个晚上的时光。

大教堂（Cattedrale）

Piazza Palazzo • 周一至周六 7:30~20:00，周日 8:00~13:00、16:30~20:30 • 免费 • ☎ 070 663 837 • Ⓦ duomodicagliari.it

从棱堡出发，你可以沿着任何一个方向探索卡利亚里如迷宫般错综复杂的大本营，过去，这里通常都是行政、贵族及最高教会办事处的所在地，且自中世纪起，该地区几乎未发生任何变化。其中最伟大的建筑物是**大教堂**，然而自它最初创建以来，已经历了无数次改变，20世纪，政府又在其美丽的罗马式外观上添加了古老的比萨风格。

在其内部的大门两侧坐落着一对巨大的石制**讲道台**：这两个单件刻于1160年左右，以美化比萨大教堂，但后来这两个讲道台连同一套狮子（出于同一位雕刻家之手）一起被交给了卡利亚里，就成了如今这栋建筑外的装饰品。这座大教堂的其他特色还包括17世纪阿拉贡的马丁二世的华丽**陵墓**（位于左十字翼部），收藏着一些精美宗教艺术的**教堂大厅**（aula capitolare）（右十字翼部附近），以及装饰着大量由西西里岛艺术家雕刻的撒丁岛圣人作品的**地下墓穴**。

大教堂博物馆（Museo del Duomo）

Via del Fossario 5 • 周六和周日 10:00~13:00、16:30~19:30 • €4 • ☎ 070652498 • Ⓦ museoduomodicagliari.it

坐落于大教堂后面的**大教堂博物馆**主要拥有两个值得参观的展品：15世纪的《克莱蒙特七世三联画》（Tríttico di Clemente Ⅷ），其作者不详，但可能是罗希尔·范·德·魏登一幅遗失作品的仿制品；另一个则是壮观的《耶稣受难祭坛画》（Retablo della Crocefissione），是由米歇尔·卡瓦罗（1517~1584）所做的一个六联画屏。

旧市政厅（Antico Palazzo di Città）

Piazza Palazzo • 周二至周日 10:00~21:00，9月中旬至次年6月18:00关闭 • €4 • ☎ 070 677 6482

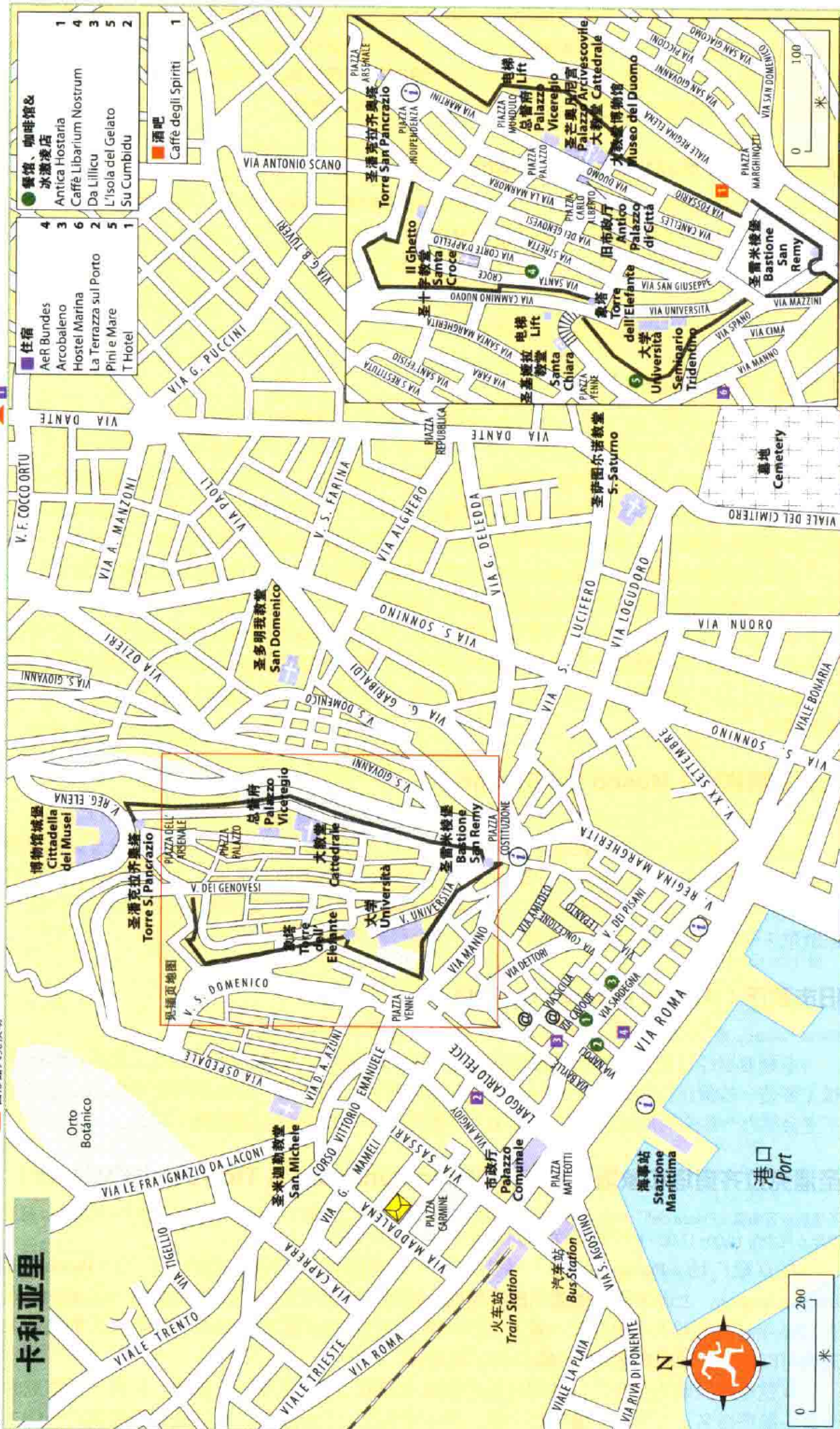
卡利亚里经过整修的**旧市政厅**里收藏着精美的当地和区域性的艺术品及工艺品。其中1楼主要是一些蕾丝饰物、绣花面料、陶瓷及绘画作品，顶楼是一些神圣的艺术作品，在其地下室会举办一些临时展览，同时也展现了该建筑原有的14世纪时期的施工痕迹。

圣潘克拉齐奥塔和象塔（Ttorre di San Pancrazio & Ttorre dell'Elefante）

圣潘克拉齐奥塔：Piazza dell' Jndipendenza；象塔：Via S. Croce • 周二至周日 • 6月中旬至10月 10:30~19:00，11月至次年6月中旬 10:00~17:00 • €4 • 7岁以下儿童不准进入 • ☎ 320 052 2083

在宫殿广场（Piazza Palazzo）尽头处有一条道路可通往较小的独立广场（Piazza dell' Indipendenza），上面坐落着**圣潘克拉齐奥塔**，这是卡利里亚的主要防御堡垒之一，由比萨人在1305年从热那亚人手中夺取该城市之后所建（但这些仍不能抵挡15年后阿拉贡人的进攻）。游客可以登上塔顶观赏老城镇和港口的壮观海景。

从这里向西南方步行几分钟即可抵达该城市的第二个瞭望塔——**象塔**，以其一侧雕刻的大象小雕塑命名。与另一个瞭望塔一样，其外观也是一个半成品，只有面朝老城镇的一侧才


卡利亚里
住宿
AeR Bundes 4
Arcobaleno 3
Hostel Marina 6
La Terrazza sul Porto 2
Pini e Mare 5
T Hotel 1
餐馆、咖啡馆&冰激凌店
Antica Hostaria 1
Caffè Libarium Nostrum 4
Da Lillicu 3
L'Isola del Gelato 5
Su Cumbidu 2
酒吧
Caffè degli Spiriti 1
港口 Port
火车站 Train Station
汽车站 Bus Station
海事站 Stazione Marittima
市政厅 Palazzo Comunale
墓地 Cemetery
Orto Botánico
圣米迦勒教堂 San Michele
圣多明我教堂 San Domenico
圣萨图尔诺教堂 S. Saturno
博物馆城堡 Cittadella dei Musei
圣潘克拉齐奥塔 Torre S. Pancrazio
总督府 Palazzo Viceregio
大教堂 Cattedrale
大学 Università
象塔 Torre dell'Elefante
圣雷米棱堡 Bastione San Remy
海滩（4千米）
圆形露天竞技场
机场&SS131公路

对公众完全开放。

博物馆城堡（Cittadella dei Musei）

穿过自由广场（Piazza dell' Indipendenza）顶部的拱门，沿着阿森纳广场（Piazza dell' Arsenale）即可抵达**博物馆城堡**，以前曾是皇家兵工厂的所在地。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Cittadella dei Musei・周二至周日 9:00~20:00・€3・☎070 605 181

卡利亚里最重要的收藏都位于其**考古博物馆**，对于那些对撒丁岛的过去感兴趣的游客而言，这是必去的一个景点。这里聚集了全岛最重要的腓尼基、迦太基和罗马发现，包括诸神的半身像和雕塑、珠宝和硬币以及从诺拉和塔洛斯等遗址发现的陪葬物品。但该博物馆最引人注目的藏品是与撒丁岛的**努拉格**文化有关的展品，其中包括一系列的青铜塑像，高度从30~90 厘米不等，体形细长且非常程式化，但又充满了创意和古怪的幽默感。

画廊（Pinacoteca）

Cittadella dei Musei・周二至周日 9:00~20:00・€2・☎070 662 496

这个精美的**画廊**里主要收藏着 15、16 世纪加泰罗尼亚和意大利的宗教艺术品。尤其是位于顶层彼此相邻的三套板画作品：琼・格拉菲和拉斐尔・托马斯创作的《圣贝纳迪诺祭坛画》（Retablo di San Bernardino）；琼・梅茨的《天使报喜》（Annunciation）和琼・巴尔塞洛的《圣母访亲》（Visitation）。

暹罗艺术博物馆（Museo d'Arte Siamese）

Cittadella dei Musei・周二至周六：6 月至 9 月 9:00~20:00，10 月至次年 5 月 9:00~18:00・€2・☎070 675 7624

这个**暹罗艺术博物馆**可以让游客体验一次完整的文化飞跃，拥有一系列迷人的东南亚藏品。这些文物最初是由卡利亚里的一位工程师花 20 年的时间从当地收集而来，包括印度教和佛教传说的暹罗绘画、中国的碗和箱盒、日本小雕像和各种令人胆战心惊的武器。

解剖学石蜡模型博物馆（Mostra di Cere Anatomiche）

Cittadella dei Musei・周二至周日 9:00~13:30、16:00~19:00・€1.5・☎070 675 7627

博物馆城堡的众多博物馆里，最小也最另类的是**解剖学石蜡模型博物馆**，里面展示了佛罗伦萨人塞里内特・苏西尼于 19 世纪创作的 23 个可怕的解剖切片蜡模。

罗马圆形露天竞技场（Roman Amphitheatre）

Viale Fra Ignazio

这座城市的**罗马圆形露天竞技场**是在 2 世纪用坚硬的岩石切割建成，曾可容纳卡利亚里的全部人口（约 1 万人）。遗址的大部分区域都在中世纪时被改建为教堂，但你仍可以看见容纳动物的堑沟、地下通道和几排座位。

植物园（Orto Botanico）

Viale Fra Ignazio・4月至 10月：周一至周五 8:30~18:00，周六、周日 8:30~13:30；11 月至次年 3 月每天 8:30~13:30・€3・☎070 675 3522

在卡利亚里圆形露天竞技场下方坐落的这座**植物园**是意大利最有名的植物园之一，拥有约 2000 种地中海和热带植物，游客可以在炎热的下午到此避暑。此外，这里还有一些迦太基和罗马遗迹，包括 4 个蓄水池和 1 个泉眼。

圣萨图尔诺教堂（San Saturno）

Piazza San Cosimo・周二至周六 9:00~13:00・免费・☎070 659 869

从市中心往东，游客进入交通拥挤的新城镇的主要理由是可以前往参观 15 世纪的**圣萨图尔诺教堂**遗迹，这是撒丁岛最古老的教堂，也是地中海地区幸存的最重要的基督教早期建

筑之一。这个圆顶教堂就坐落于繁忙的 Dante 街旁的广场之上，周边种植着棕榈树，洋溢着浓郁的中东气息，而其所在位置恰是戴克里先皇帝统治期间，基督徒撒图尼努殉教的地方。其坚固的城墙（在第二次世界大战期间曾遭受了严重的轰炸）周边散落着各种历史遗迹：4 个炮弹、罗马石棺碎片及刻有拉丁碑文的石板。教堂内部几乎没有什么装饰，但拥有一个挖掘的墓葬地。

抵达和离开

乘飞机 卡利亚里的机场（Ⓦ sogaer.it）设施包括银行和信息咨询中心（每天：夏季每天 8:00~22:00，冬季 9:00~21:00），从 7:25 起每 30 分钟就会有一班车前往城镇，直至最后一班航班抵达（约 12:30），全程约 10 分钟（€4，车票可从机场内部的自动售票机上购买）；或者也可以乘坐出租车，费用为€ 15~20。

乘渡轮 卡利亚里的海事站距 Roma 街及火车站和巴士站都只有较短的步行路程。Tirrenia 票务处位于 Riva di Ponente 街（Ⓣ 892 123 或 Ⓣ 02 2630 2803 Ⓦ tirrenia.it）。

目的地 奇维塔韦基亚（每天 1 班，15~17 小时）；那不勒斯（每周 2 班，16 小时 15 分钟）；巴勒莫（每周 1 班，14 小时 30 分钟）；特拉帕尼（每周 1 班，10 小时）。

乘火车 卡利亚里的火车站位于城镇中央的 Matteotti 广场，由 FS 运营。由 ARST 运营的前往曼达斯（Mandas）和阿尔巴塔克斯的火车主要停靠在市中心以北，Monserrato 的 Gottardo 火车站，可在 Repubblica 广场乘坐有轨电车抵达（或在 Matteotti 广场乘坐 30 或 31 路巴士抵达）。

目的地 阿尔巴塔克斯（6 月中旬至 9 月中旬周三至次周一每天 2 列，途经曼达斯；6 小时 45 分钟~7 小时 20 分钟）；马科梅尔（每天 7~8 列，有时会有变动；1 小时 40 分钟~3 小时）；奥尔比亚（每天 5 列，有时会有变动；3 小时 30 分钟~4 小时 20 分钟）；奥里斯塔诺（每天 11~16 列，1 小时~1 小时 45 分钟）；萨萨里（每天 4 列，3 小时 25 分钟~4 小时 25 分钟）。

乘巴士 巴士站位于 Matteotti 广场的火车站旁；ARST 票务处位于麦当劳餐馆，而前往奥尔比亚和圣特雷莎加卢拉的 Turmo 巴士票则可在报摊购买。

目的地 巴鲁米尼（周一至周六每天 2 班，1 小时 30 分钟）；努奥罗（每天 2 班，2 小时 35 分钟）；奥利比亚（每天 1~2 班，4 小时 15 分钟~5 小时）；奥里斯塔诺（周一至周六每天 2 班，2 小时）；圣安蒂奥科（每天 1~3 班，1 小时 50 分钟）；萨萨里（每天 2~3 班，3 小时 20 分钟）。

旅游信息和周边交通

乘巴士或有轨电车 Matteotti 广场是当地大多数巴士的终点站，由 CTM 运营（Ⓣ 800 078 870 Ⓦ ctmcagliari.it）。车票可在广场上的岗亭里购买（€1.2 可以乘坐 1 小时 30 分钟，€2 可以乘坐 2 小时，或可以购买€ 3 的全日票）；有用线路包括前往博物馆和大教堂的 7 路以及前往罗马圆形露天竞技场的 58 和 8N 路。

汽车租赁 Hertz（Piazza Matteotti 8 Ⓣ 070 651 078；机场分部 Ⓣ 070 240 037 Ⓦ hertz.it）；Ruvioli（机场 Ⓣ 070 240 323 Ⓦ ruvioli.it）；Sixt（机场 Ⓣ 06 652 111 Ⓦ sixt.it）。

出租车 上下车停靠点位于 Matteotti 广场。Radiotaxi 4 Mori（Ⓣ 070 400 101）提供 24 小时服务。

旅游局 海事站外有一些咨询岗亭；此外在 Ingrao 广场（位于 Regina Margherita 街底端）、Costituzione 广场及 Indipendenza 广场都有相关机构（工作时间都是每天 8:00~20:00 Ⓣ 329 831 2033 Ⓦ visit-cagliari.it）。

住宿

★ **AeR Bundes Jack** Via Roma75 Ⓣ 070 657 970 Ⓦ hotelbjvittoria.it 这家家庭式旅馆就位于港口对面的 3 楼（有电梯），提供干净整洁的空调客房，大多数带有独立卫浴，且拥有实木家具和仿古瓷砖地板。旅馆老板非常友好，若出示本书可享受九折优惠。€90

★ **Arcobaleno** Via Sardegna38 Ⓣ 070 684 8325 Ⓦ affittacamerearcobalenocagliari.com 这家干净整洁，有现代独立卫浴的客房坐落于一家经过重新装修的公寓中，提供空调和 Wi-Fi，且带有裸露

博耶托海滩

卡利亚里可能不是海滩爱好者的天堂，但仍能为你提供海滩休息和游泳等活动。从 Matteotti 广场乘坐 PF 或 PQ 路，15 分钟后即可抵达**博耶托**（Poetto）西端的码头，这里拥有一片美丽的**沙滩**，长约 6 千米，上面坐落着一些酒吧和公共淋浴室。其中一些地段是海滨浴场，每天都会收取标准价格的门票（约€ 5），且提供躺椅和太阳伞、脚踏船和帆板设备等的租赁服务。

的砖墙。其附近的 Bar Roma 会提供早餐。€70

Hostel Marina Piazza San Sepolcro ☎070 450 9709 🌐hostelmarinacagliari.com 这家现代旅馆坐落于 Marina 区域中央，提供 3~6 张床铺的宿舍、家庭房和双人房。非会员必须支付临时会员费（€3），但所有价格都包括早餐。宿舍 €22，双人房 €60

La Terrazza sul Porto Largo Carlo Felice 36 ☎070 658-997 或 ☎339 876 0155 🌐laterrazzasulporto.com 这家轻松舒适的民宿提供时髦且色彩明亮的客房，房间设施包括电视、Wi-Fi 和 CD 播放机，带有共享或私人卫生间、自助早餐及一个公共屋顶露台。不可使用信用卡。€50

T Hotel Via dei Giudicati ☎070 47 40 🌐thotel.it 这家非常漂亮的当代大酒店主要针对富裕的商务人士，提供设施齐全的客房、一个健身中心及一个美丽的庭院餐厅。酒店距老城镇中心有段距离，但可在Matteotti广场乘坐29路巴士抵达，非常方便。€130

露营地

Pini e Mare Capitana ☎070 803 103 🌐pinie-mare.com 距卡利亚里最近的露营地位于 Quartu Sant'Elena 之外，乘坐巴士沿着海岸线向东行驶 45 分钟即可抵达，就坐落于大海附近的树林之中。平房价格为€ 75。10 月 ~ 复活节不营业。帐篷 €26

餐饮和夜生活

Antica Hostaria Via Cavour60 ☎070 665 870 这家高档但比较休闲的餐馆带有古董装饰。肉类和鱼类菜肴价格适中，且非常美味。人均消费在€ 40 左右，不包括酒水。周一至周六 12:45~15:00、20:00~23:00

Caffè degli Spiriti Bastione San Remy ☎339 882 2146 这家舒适别致的酒吧可看到城市的美丽景色，是夏季晚上最流行的聚集场所，周末时分还提供 DJ 及现场音乐，直到深夜人群才会散去。4 月至 10 月周一至周四、周日 9:00~ 次日 2:00，周五、周六 9:00~ 次日 3:00，3 月、11 月、12 月每天 9:00~18:00

Caffè Libarium Nostrum Via Santa Croce33 这里的餐桌就位于老城墙外，拥有壮丽的景色，从清晨到深夜都是享用小吃、小酌一杯的好地方。每天 7:30~次日 2:00；11 月至次年 5 月周一不营业

★ Da Lillicu Via Sardegna78 ☎070 652 970 这个卡利亚里本地餐馆拥有普通的大理石餐桌，提供应季开胃菜、意大利面以及以鱼为主的萨尔德特色菜肴，基本是€ 12~25。建议提前预订。每天 13:00~15:00、20:30~23:00；冬季周日午餐时间不营业

★ L'Isola del Gelato Piazza Yenne35 ☎070 659 824 这家卡利亚里的顶级饮食店提供各种口味的冰激凌以及新鲜水果酸奶，是非常不错的早餐场所。3 月至 10 月每天 7:00~24:00

Su Cumbidu Via Napoli11 ☎070 660 017 这家休闲的木横梁餐馆提供丰盛的开胃菜及以肉食为主的撒丁岛特色菜肴。套餐€ 13~25。每天 12:00~15:00、19:00~23:30

附录

节日 圣埃菲西奥节（Sant'Efisio），5 月 1~4 日，期间有前往诺拉圣埃菲西奥教堂游行的活动。

医院 San Giovanni di Dio（Via Ospedale54 ☎070 6091）。

行李寄存 Tabacchi（位于巴士站内部；周一至周六 7:00~20:00，此外 6 月至 9 月的周日也会提供服务；€ 0.5~1.5/ 包 / 小时）。

药房 Farmacia Popolare（Largo Carlo Felice、39；夏季周一至周五 8:30~13:30、17:00~20:30，周六 9:00~13:00、17:00~20:30；冬季周一至周五 9:00~13:00、16:30~19:50，周六 9:00~13:00）。其门上会标明晚上营业的药房。

邮局 位于 Piazza del Carmine（周一至周五 8:25~19:00，周六 8:25~13:00）。

上网 Bips（Via Siclia 23；每天 9:00~21:00）有互联网接入和价格合理的国际长途电话。Lamarì（Via Napoli 43；周一至周六 8:30~21:00）是环境更舒适的网吧。

洗衣店 投币式的 Lavanderia（Via Sicilia 20/A；每天 8:00~22:00，最后一次洗衣时间为 21:00；6 千克€ 4）。

诺拉及其周边地区（Nora）

每天：6 月至 9 月 9:30~19:30，10 月至次年 5 月 9:30~ 黄昏 · €7，包括博物馆 · ☎070 920 9138 · 🌐coptur.net

在卡利亚里以南 40 千米，小镇**普拉**（Pula）外 3 千米处，坐落着古老的**诺拉**遗址，是撒丁岛最为重要的考古遗址之一。诺拉地区由腓尼基人创建，后有迦太基人和罗马人定居于此，最终于 3 世纪左右因自然灾害而被遗弃。如今部分遗址已被海水淹没，而陆地上的部分则包括房屋、迦太基仓库、一座神殿、拥有一些保存完好的马赛克镶嵌的浴室以及一个剧院（夏季仍会在此举办演出）。其余则都是瓦砾，但因其位于水畔，反而为遗址增添了足够的氛围。位于普拉的考古博物馆（Corso Vittorio Emanuele 69；每天：4 月至 10 月 9:00~20:00，11

月至次年 3 月 10:00~13:00、15:00~18:30；€ 5 ☎070 920 9610）提供了该遗址的背景资料，并展示了一些文物发现。

遗址旁边是一片美丽的沙湾，四周环绕着如水晶般清澈的海水，但在旅游旺季期间这里可以说是人山人海。海滩旁边矗立着外观非常普通建于 11 世纪的**圣埃菲西奥教堂**（Sant' Efisio），建立在这位卡利亚里守护神的殉道地，也是卡利亚里每年 5 月 1 日左右为期 4 天游行的最终目的地。

抵达和离开

乘巴士 ARST 巴士会提供普拉和卡利亚里之间的巴士，约每小时 1 班，周日班次较少（50 分钟）。从普拉出发，当地的一辆迷你巴士会前往诺拉及 Santa Margherita di Pula 露营地，每天 5~9 班（周日每天 4 班，但仅在夏季提供）。

住宿

Cala d'Ostia Santa Margherita di Pula ☎070 921 470 🌐campingcaladostia.com 在普拉以南 2 千米的海岸上坐落着两个露营地，掩映在高大的松树之间，旁边就是大海。这两个露营地十分相似；Cala d' Ostia 可以通往稍宽阔一些的海滩，而 Flumendosa（☎070 920 8364 🌐campingflumendosa.it）则比较靠近城镇。两处都可乘坐当地巴士抵达。4 月至 10 月开放。帐篷 €30

Quattro Mori Via Cagliari 10，Pula ☎070 920 9124 这家珠光宝气的家庭旅馆位于普拉中心附近，性价比较高，提供共享设施的简单客房（一些单人间拥有私人浴室）。不可使用信用卡。€40

Su Gunventeddu Località Su Gunventeddu ☎070-920 9092 🌐sugunventeddu.com 这家现代家庭旅馆距海滩仅 100 米，四周植物环绕，提供宽敞宁静的客房及一个精美的餐厅。该地距诺拉 1 千米；当地巴士会在其门外停留。€85

Villa Madau Via Nora 84，Pula ☎070 924 9033 🌐villamadau.it 这家别致的酒店带有五颜六色的现代装饰，提供一个庭院及一个悠闲舒适的室内/室外咖啡馆餐厅。€120

餐饮

Su Furriadroxu Via XXIV Maggio 11，Pula ☎070-924 6148 餐馆拥有一个拱廊庭院，专门提供坎皮达诺地区菜肴。尤其是放在黄油和橙汁中烹煮的凝乳和藏红花馅意大利饺子，以及混合烤肉。面食和汤类€ 7，主食€ 9~13。每天 20:00~22:45；周三不营业

圣安蒂奥科（Sant'Antioco）

圣安蒂奥科与大陆之间由一条公路堤道和一座桥梁相连，是撒丁岛西南岛屿中较大的一座，其最大长度和宽度分别达到了 15 千米和 10 千米。岛上的主要城镇（也被称为**圣安蒂奥科**）拥有一个避风良港，从而成为腓尼基人、迦太基人和罗马人的重要基地，使他们能够掌控撒丁岛整个西南海岸。其第二大城镇**卡拉塞塔**位于该岛的最北端，附近拥有一些美丽的海滩，且是前往圣彼得罗岛的出发港口。

地下墓穴（Catacombs）

Piazza Parrochia・周一至周六 9:00~12:00、17:00~20:00（冬季 15:00~18:00），周日 10:30~11:15、17:00~20:00（冬季 15:00~18:00）・€ 2.5・☎0781 83 044

建于 12 世纪的**圣安蒂奥科大教堂**（Basilica of Sant'Antioco）位于城镇上半部分，建立于基督教**地下墓穴**之上，是在原有迦太基人埋葬场所的基础上扩建而得。你可以加入旅行团，在导游的带领下参观此地暗黑的回廊，两旁展示有真正的人骨架及挖掘出土的陶瓷复制品。

考古区域及其周边地区（Archeological Zone）

提供各种组合联票，其中一种包括以下所有遗址，€ 13，可从任一遗址处购买・☎0781 82 105・🌐archeotur.it

最早的 Sulki 城（即后来的圣安蒂奥科）的历史印迹可以追溯至公元前 8 世纪，从城镇顶

部山坡上的广阔的**考古区域**可窥见一二。沿着教堂外小路上的路标前行即可抵达此处，距大海不超过1千米路程。

迦太基墓葬地（Punic tofet）

每天9:00~19:00・博物馆及墓葬地・€7

考古区域最令人印象深刻的景点是分布较广的**迦太基墓葬地**，主要献给迦太基女神塔尼特，曾占据老城如今坐落着的整个山头。此地散布着的骨灰瓮数不胜数（大多都是现代复制品），里面放着（因自然原因死亡的）儿童骨灰。从此地以及其他腓尼基、迦太基和罗马城市发现的文物全都集中在山脚下的**考古博物馆**（Museo Archeologico）。

民族博物馆（Museo Etnografico）

Via Necrópoli・每天：4月至9月9:00~20:00，10月初9:00~13:00、15:30~19:00，10月末至次年3月9:00~13:00、15:00~18:00・€3

位于考古区域外的**民族博物馆**规模虽小，但却十分引人入胜，里面有一个宽敞的房间，展现了各种形式的农村文化（如工具、农业器具、工艺品以及制作面包和意大利面的设备），且有导游为你详细解释（意大利语）。

Villaggio ipogeo 和 Forte Su Pisu

Via Necrópoli・开放时间与民族博物馆相同・€2.5/人

Villaggio ipogeo 又被称为迦太基墓地（Punic necropolis），拥有已修复过的地下洞室（hypogea），曾是迦太基人的墓葬地，后被当地人改建为普通住宅，非常值得一看。

其附近的 Forte Su Pisu 建于1812年，3年后遭到海盗的袭击，导致整个驻军被屠杀。此地没有什么看点，但如今已被修复完成，是一个可以欣赏全景的场所。

抵达和离开

乘巴士 ARST巴士主要停靠在Repubblica广场及卡拉塞塔。若想抵达卡利亚里，最好搭乘前往卡尔博尼亚或伊格莱西亚斯的巴士，然后再换乘火车前往。

目的地 卡利亚里（周一至周六每天1列2小时20分钟）；卡尔博尼亚（每天11~14列1小时）；伊格莱西亚斯（每天4~5列1小时20分钟）。

圣安蒂奥科

旅游局 Porticciolo（Lungomare Caduti di Nassirya；6月中旬至9月中旬每天9:00~13:00、16:00~20:00，9月中旬至次年6月中旬周二至周日9:00~13:00、15:00~19:00 ☎0781 828 205 ⓦsulcisiglesiente.eu）。

自行车和摩托车租赁 Euromoto（Via Nazionale 57 ☎0781 840 907）。

住宿

Hotel del Corso Corso Vittorio Emanuele 32 ☎0781-800 265 ⓦhoteldelcorso.it 这个现代酒店位于城镇主要步行街道上的一家酒吧上方，拥有一个全景屋顶露台和宽敞的标准房。€92

La Jacaranda Via Risorgimento22 ☎0781 82 008 ⓦlajacaranda.it 这家民宿位于一条安静的小巷中，距Garibaldi广场和港口仅一小段步行距离，拥有宽敞的现代客房及一个供应早餐的花园，夏季期间还会在此供应其他餐点。€80

Tonnara Cala Sapone ☎0781 189 6210 ⓦcamping-tonnara.it 该露营地位于岛屿西侧，拥有一个泳池，且可直接通往一个隐蔽水湾的海滩。这里有餐馆和商店，还提供大篷车和平房租赁服务。4月末至10月末开放。帐篷€32

餐饮

La Compagnia del Moro Lungomare Colombo 85 ☎0781 82 040 这家面朝海滨的酒吧提供户外餐桌，是白天享受小吃、晚上消除一天疲劳的愉快场所。提供意式三明治、比萨、沙拉和其他口味清淡的菜肴。7:00~24:00；冬季周三不营业

La Fenicia Viale Trieste41 ☎329 355 0967 这家舒适宜人的饮食店提供传统的萨尔德莱肴及当地美味的葡萄酒，且价格适中：开胃菜€8~10、意大利面€10~12、主食€12~16。推荐蛤蜊意大利面（Spaghetti con Vongole）和清蒸金枪鱼。12:30~14:30、19:30~23:30；周三不营业，8月除外

★ **Rubiu** Viale Trento22 ☎0781 196 4107 这家现代饮食店专门提供在当地或意大利其他地方酿造的精酿啤酒，此外还有供冷肉和海鲜taglieri（木板）、沙拉、foccacce（面包，€3~7）及全岛最好的比萨（€6~10）。19:00~次日1:00；周二不营业

17

圣彼得罗岛（San Pietro）

从卡拉塞塔乘坐渡轮，约 5 千米后即可抵达**圣彼得罗岛**；或者也可从内陆的小工业港口斯库索港（Portos Cuso）出发；这座小岛拥有与圣安蒂奥科截然不同的历史和文化。利古里亚方言绝大部分都起源于 250 年前被热那亚殖民者驱逐出突尼斯附近的泰拜尔盖岛后定居于此的岛民。该岛屿的唯一城镇**卡洛福泰**（Carloforte）比圣安蒂奥科更加美丽典雅，拥有可以俯瞰四周围绕着棕榈树港口的色彩柔和的海滨住房以及带有阳台的狭窄小巷。夏季，这里热闹非凡，尤其是在 5 月和 6 月的**拉马坦萨节**（La Mattanza）时期，所有餐馆都会提供当地的特色菜肴——金枪鱼。此外，岛屿偏僻的海湾和美丽的景点都近在咫尺。

抵达和旅游信息　圣彼得罗岛

乘渡轮 Saremar（☎0781 854 005 Ⓦsaremar.it）每 90 分钟左右就会从卡拉塞塔提供 1 班渡轮（30 分钟；两人加一辆中型汽车的价格约为€21），每小时会从大陆的 Porto Vesme 出发 1 班渡轮（约€24）。夏季期间，司机需排队，等候时间较长，且一定要确保先购买回程票。

旅游局 位于港口对面（Piazza Carlo Emanuele III；4 月至 9 月周一 10:00~13:00，周二至周六 10:00~13:00、17:00~20:00；10 月至次年 3 月周一至周六 10:00~12:00 ☎0781 854 009 Ⓦprolococarloforte.it）。

住宿

Hieracon Corso Cavour 62 ☎0781 854 028 Ⓦhotelhieracon.com 这家酒店位于海滨宁静的尽头处，洋溢着时尚的旧世界氛围，提供古典家具和一个内部花园。一些房间可以看到海港景色，顶楼的房间较便宜，但看不到什么风景。€100

Il Ghiro Piazza della Repubblica 7 ☎338 205 0553 Ⓦcarlofortebedandbreakfast.it 这家生态友好的民宿可看到该城镇最繁华的广场，提供两间木横梁客房、附庸风雅的装饰及有机早餐。不可使用信用卡。€55

餐饮

★ **Al Tonno di Corsa** Via Marconi 47 ☎0781 855 106 这家精美的海鲜餐馆拥有美丽的海景，主要提供当地的 cucina tabarkina，尤其是金枪鱼菜肴。正餐€40~50，不包括酒水。12:30~14:30、20:00~22:30；9 月至次年 5 月周一不营业

Da Nicolo Corso Cavour 32 ☎0781 854 048 这家受到高度评价的海滨餐馆主要提供当地菜肴，如 cuscus carlofortino、香蒜通心粉（maccheroni con pesto），当然还有金枪鱼，两菜式午间套餐非常合算，€20，而开胃菜为€15~18，主食约€20。12:00~15:00、20:00~23:00；周一不营业，7 月、8 月除外，此外 9 月中旬～次年 5 月中旬不营业

苏努拉西之旅

如果你时间有限，只能参观撒丁岛的其中一个努拉格建筑（nuraghi 古老的石塔住宅），那么你可以选择规模最大、最有名的一个：位于卡利亚里和奥里斯塔诺之间的**苏努拉西**（Su Nuraxi）。这座受到联合国教科文组织保护的雄伟建筑（每天 9:00~ 黄昏；€9）是一个非常引人注目的景点，周边围绕着内陆的褐色山丘，见证了该岛唯一一个土著文明曾经的灿烂辉煌。

苏努拉西在当地方言中就是努拉格建筑的意思，这不仅因为它是该岛的努拉格建筑中最大的，也是最古老的，其年代可以追溯至公元前 1500 年左右。苏努拉西拥有一座笨重的堡垒，四周围绕着一个村庄的遗址，因此推测其至少是一座宫殿建筑——甚至可能说是一个首都城市。其中央塔楼曾达 21 米（如今已缩小到不足 15 米），在其外层防御和内室之间有通道和楼梯相连。据说在罗马人攻占此岛时，萨尔德人和迦太基人用土将整个建筑群掩盖起来，使其得以保存完整；如若不是 1949 年的滂沱暴雨冲刷了斜坡上的泥土，那么有可能永远也不会发现该遗址。

该遗址位于**巴鲁米尼**（Barumini）以西 15 分钟步行距离、卡利亚里以北 50 千米处，每天仅有两班 ARST 巴士（周日不提供）会抵达此地，全程 1 小时 30 分钟。对于乘坐巴士的游客而言，从卡利亚里出发到此一日游不太可行，但这里有一些不错的住宿选择，包括乡村风格酒店 Sa Lolla(Via Cavour ☎070 936 8419 €70），附有一个简单餐馆。

右页图从上往下依次为：从博萨的马拉斯皮纳城堡看到的城镇景色（见 p.886）；La Pelosa 海滩（见 p.902）>





17

奥里斯塔诺（Oristano）

现在的奥里斯塔诺省大致相当于更为古老的**阿尔博雷阿**（Arborea），这个中世纪王国曾支持撒丁岛反抗西班牙人。那时和现在一样，其同名省府**奥里斯塔诺**都是该区域的主要城镇，且如今仍洋溢着一些中世纪的氛围。这个历史中心给人舒适宜人之感，尽管距大海有4千米，但四周环水，分外迷人，这里的潟湖和灌溉渠道促使该地成为丰富的农业生产区域——其南部的礁湖圣米斯塔湖（Stagno di Santa Giusta）栖息着撒丁岛当地的火烈鸟群。然而，许多游客来到奥里斯塔诺只是为了参观附近的西尼斯（Sinis）半岛，拥有令人印象深刻的迦太基和罗马遗址**塔洛斯**及一系列天然海滩。

阿尔博雷阿古物陈列馆（Antiquarium Arborense）

Piazzetta Corrias・周一至周五9:00~20:00，周六、周日9:00~14:00、15:00~20:00・€5・☎0783 791 262

阿尔博雷阿古物陈列馆是撒丁岛最引人注目的博物馆之一，坐落于16世纪一位商人的房屋中。除此之外，陈列馆还会轮流举办大量努拉格、腓尼基、罗马和希腊的手工艺术品展览，如按比例缩小的1290年罗马时期塔洛斯和奥利斯塔诺的重建模型，以及令人目不暇接的中世纪和文艺复兴时期艺术。

大教堂（Duomo）

Piazza del Duomo・每天8:30~18:30・免费・☎0783 78 684

奥里斯塔诺的**大教堂**坐落于一座宽敞的广场之上，距埃莉诺拉广场（Piazza Eleonora）仅一小段步行路程。虽然大教堂始建于13世纪，但如今看到的大部分都是重建的巴洛克风格，仅保留了原建筑的后殿部分。其14世纪钟楼顶部矗立着一个五颜六色的瓷砖圆顶，隔壁是一座神学院，使其显得更加雄伟壮观。

抵达和离开 奥里斯塔诺

乘火车 奥里斯塔诺的火车站位于城市东端，从市中心步行至此约20分钟，或者也可以乘坐当地巴士，约每20~35分钟1班，车票可在车站外的酒吧里购买。

目的地 卡利亚里（每天11~15列，1小时~1小时30分钟）；马科梅尔（每天7~9列，45分钟~1小时10分钟）；奥尔比亚（每天5列，有时会有所变化，2小时30分钟~3小时）；萨萨里（每天4列，有时会有所变化；2小时~2小时40分钟）。

巴士 巴士站位于大教堂附近的Cagliari街。

目的地 博萨（周一至周六每天4班，2小时）；卡利亚里（周一至周六每天2班，2小时）；努奥罗（每天1班，1小时45分钟）；萨萨里（每天1~3班，1小时45分钟）。

旅游信息

旅游局 位于Piazza Eleonora19（周一至周五8:30~13:00、15:00~18:00，周六9:30~13:30、16:00~20:00，周日9:30~13:30 ☎0783 368 3210 Ⓦgooristano.com），信息覆盖全省；位于Via Ciutadella de Menorca14的信息亭Pro Loco（6月至10月周一至周五8:30~13:30、15:30~20:30，周六8:30~13:30；11月至次年5月周一至周五9:00~13:00、15:30~19:30 ☎0783 70 621）提供有关该城市的信息。

住宿

Duomo Via Vittorio Emanuele34 ☎0783 778 061 Ⓦjostoalduomo.net 这家酒店就位于大教堂对面，是一栋现代风格的17世纪建筑，提供舒适的客房，坐落于中央庭院周围。**€108**

Hostel Rodia Viale della Repubblica ☎0783 251 881 Ⓦhostelrodia.it 这栋现代建筑距老城镇中心约15分钟的步行路程，拥有一家旅馆和一家酒店，其旅馆住宿主要提供独立卫浴双人房、大床房和家庭套房，与酒店客房并无太大不同，不过后者拥有迷你吧和电视。早餐€2~7，正餐€15。还提供上网接口和自行车租赁服务（需提前预订）。共享客房床铺**€25**，双人房**€80**

L'Arco Vico Ammirato12 ☎0783 72 849 Ⓦarcobedandbreakfast.it 这家干净整洁、轻松愉悦的木横梁民宿坐落于Martiri广场附近的中央地段，提供两间带空调的宽敞客房，共享一个卫生间。此外还有一个小露台。不可使用信用卡。**€65**

Spinnaker Marina di Torre Grande ☎0783 22

阿尔博雷阿的埃莉诺拉

矗立于老城镇中心以**阿尔博雷阿的埃莉诺拉**（Eleonora d'Arborea）之名命名的广场上埃莉诺拉大理石雕像可以让人回想起奥里斯塔诺最辉煌的时代。埃利诺拉在 1384~1404 年是阿尔博雷阿地区的领导人，也是最受爱戴的撒丁岛中世纪统治者之一，更是唯一一个成功抵御了阿拉贡入侵的大功臣。她死于 1404 年的瘟疫，但有关她的传奇世代相传——其制定的**法典**最终拓展至整座岛屿。埃利诺拉的塑像雕刻于 1881 年，手持书面法典卷轴，嵌板上则描绘了她所取得的各种胜利。

074 ⓦspinnakervacanze.com 该城最近的露营地距奥里斯塔诺海滨度假村仅 6 千米，可从巴士站和火车站乘坐频繁的汽车巴士前往。这里设备齐全，拥有私人海滩、一个泳池及一些平房（€ 79）。4 月至 9 月开放。帐篷 €25

餐饮

Cocco & Dessi Via Tirso31 ⓣ0783 252 648 这家时尚的餐馆提供优质的肉类和海鲜菜肴，以及€ 11~15 的主食和比萨。餐后还可以来一杯奥利斯塔诺人庆祝用的 Vernaccia 甜葡萄酒。每天 12:30~14:30、19:30~23:30

La Torre Piazza Roma ⓣ0783 301 494 这家饮食店提供朴实便宜的比萨和意大利面；这里的特色餐点是 pizza ai funghi porcini 比萨。比萨€ 7 左右，主食€ 10~17。12:00~15:00、19:00~23:00；周一不营业，8 月除外

Lolamundo Piazzetta Corrias ⓣ0783 301 284 这家当代咖啡馆坐落于古物陈列馆附近的一个宁静的广场之上，白天有小吃，晚上有酒水，氛围酷爽，夏季还提供户外餐桌。周一至周六 7:00~24:00

Trattoria Gino Via Tirso13 ⓣ0783 71 428 这家可靠的小饮食店主要提供传统的撒丁岛菜肴，如撒丁岛意大利饺子（ravioli sardi，用黄油和鼠尾草制成）及 sebadas（温热的奶酪馅糕点，顶部涂有蜂蜜）。意大利面€ 8~10，主食€ 9~13。建议提前预订。周一至周六 12:30~15:00、20:00~23:00

塔洛斯（Tharros）

每天 9:00~ 日落前 1 小时 · € 7 · ⓣ0783 370 019 · 从奥利斯塔诺搭乘巴士，每天 5 班（仅 7 月、8 月，50 分钟）

塔洛斯位于奥里斯塔诺以西约 20 千米，迦太基和罗马遗址分布在奥里斯塔诺海湾入口北端的地峡中。其附近矗立着一座牢固的西班牙瞭望塔，该遗址早在公元前 800 年就有腓尼基人居住，如今其错综复杂的街道上坐落着大量迦太基和罗马住房，其中用大量平板建造而成的 Decumanus Maximus 建筑最令人印象深刻。而两根单独的科林斯柱标志着这座公元前 1 世纪的罗马神殿实际上是一栋现代重建建筑。和诺拉（见 p.879）相似，由于地面沉降这里的大部分区域都已被海水淹没。

在遗址附近坐落着 15 世纪的**西尼斯的圣乔凡尼教堂**（San Giovanni di Sinis），其可以与卡利亚里的圣萨图尔诺教堂一争撒丁岛最古老基督教教堂的称号。

博萨（Bosa）

博萨位于奥里斯塔诺以北 60 千米左右，风景如画：色调柔和的房子围绕着特莫河

赛马节

奥利斯塔诺热闹非凡的**赛马节**（Sa Sartiglia）可能起源于第二次十字军东征时期的骑士选拔，在 11 世纪时就将撒拉逊骑士联赛的服饰引入了撒丁岛。在西班牙统治时期，也会举行同样奢华的执政党骑士节日。渐渐地，这些庆祝活动承担了更多的精彩表演并融合了一年一度的狂欢节：如今的赛马节为期 3 天，包括狂欢节，于**忏悔周二**（Shrove Tuesday）结束。所有参加活动的人都头戴面具，身着传统服装，非常壮观，是撒丁岛其他节日无法比拟的。游行的最高潮位于埃莉诺拉广场，充分体现了赛马节的意义，可以看见整装完毕的选手展现各种精湛技术，如跳环、赛马、奔腾急驰等。

（Temo River）两岸而建的山顶城堡。景色低调却让人迷醉，沿着中世纪 Sa Costa 区迷宫般的鹅卵石小巷前往**城堡**，可以说是消磨时光的最好方式。如果可以在这里休息几天也会令人非常愉快。该地区大部分的旅游活动都集中在其西面 2 千米处的**博萨码头**，这个月牙形的沙滩上坐落着各种各样的酒店、餐馆和酒吧。

博萨老城镇以用卵石铺成的维托里奥埃玛努埃莱大道（Corso Vittorio Emanuele）为中心，这条主要街道与河流平行，横穿下城区 Sa Piana。街道的东端坐落着**大教堂**，旁边有一座古老的桥梁，其北边则是上城区 Sa Costa 的中世纪巷道，盘旋而上直通山顶城堡。

马拉斯皮纳城堡（Castello Malaspina）

4 月至 6 月每天 10:00~13:00、15:30~18:30，7 月每天 10:00~13:00、16:00~19:30，8 月每天 10:00~20:00，9 月至 10 月中旬每天 10:00~13:00、15:30~18:00，10 月中旬至 10 月末 10:00~13:00、15:00~17:00，11 月至次年 3 月周六、周日 10:00~13:00 · €3 · ☎ 348 154 4724 · 🌐 castellodibosa.it

马拉斯皮纳城堡由马拉斯皮纳家族建立于 1122 年，在这里可欣赏到城镇、河流和大海的壮丽景色，令人叹为观止。其内部的 **Nostra Signora di Regnos Altos 小教堂**里收藏着稀有的，可追溯至 1300 年左右的加泰罗尼亚壁画。从大道出发，沿着任意一条陡峭的上坡路攀爬 20 分钟即可抵达此城堡，或者也可以沿着城镇背后边缘地带的蜿蜒小路抵达城堡大门。

圣彼得大教堂（San Pietro）

4 月至 6 月周二至周五 9:30~12:30，周六 9:30~12:30、15:30~18:30；7 月、8 月周二至周五 9:30~12:30，周六 9:30~12:30、16:00~19:00；9 月至 10 月周二至周五 9:30~12:30，周六 9:30~12:30、15:00~17:00；冬季到此参观需提前打电话确认时间 · €2 · ☎ 333 544 5675

从古老桥梁出发，沿着河流南岸向东步行约 2 千米即可抵达**圣彼得大教堂**，这不仅是博萨曾经的大教堂所在地，更是撒丁岛最古老的罗马式教堂。教堂始建于 11 世纪，但在数百年之后，西多会的修士为其添加了哥特式的外观，但其内部一直朴实无华。

博萨码头（Bosa Marina）

在博萨居民转移到更安全的内陆区域之前，该城镇的最初所在地位于如今的**博萨码头**，这个坐落于特莫河口的传统小度假村提供少许酒店和酒吧，以及广阔的**沙滩**。此外，你还可以前往河口北侧的多岩石地带游泳，而再往前的美丽岩石海岸上拥有无数的沙湾，可沿着壮观的阿尔盖罗路（Alghero Road）抵达。这个景色优美的全景地段未受旅游发展的污染，也是兀鹫在撒丁岛的最后几个栖息地之一。

抵达和离开 博萨

乘巴士 所有巴士都停靠在 Zanetti 广场，距博萨市中心仅一小段步行路程。车票可在 Azuni 街的 Gold Bar 购买。

目的地 阿尔盖罗（每天 2~5 班，1 小时）；奥里斯塔诺（周一至周六每天 4~5 班，2 小时）。

Trenino Verde 这条狭窄的旅游列车主要通往内陆 30 千米处的马科梅尔，其终点站是博萨码头（6 月中旬至 9 月中旬周五、周日 16:30，2 小时 ☎ 070 580 246 🌐 treninoverde.com）。

住宿

★ **Bainas** Via San Pietro ☎ 339 209 0967 或 ☎ 333-396 7819 🌐 agriturismobainasbosa.com 这家宁静的度假农庄距博萨仅 10 分钟步行路程，周边围绕着田野和果园，提供带有阳台的客房。住客可以花费€ 20 在精美的餐厅里用餐（见下文）。不可使用信用卡。€70

Ostello Malaspina Via Sardegna 1，Bosa Marina ☎ 0785 850 681 🌐 valevacanze.com 这个宁静的现代场所是撒丁岛少有的几家青年旅舍之一，坐落于海滩附近，提供便宜的餐饮。不可使用信用卡。宿舍 €16，双人房 €40

S'Ammentu Via del Carmine 55 ☎ 348 721 8492 🌐 sammentu.com 这个老城镇住所位于 4 楼（有电梯），提供小而舒适的独立卫浴客房，非常有个性，带有空调、Wi-Fi 和电视。€70

Sa Pischedda Via Roma 8 ☎ 0785 373 065

ⓦ hotelsapischedda.it 这座精美的古老宫殿建筑就位于城镇中心的河对岸，雄伟壮观的楼梯通向迷人的空调房，其中一些还带有阳台。此外还提供精致的餐厅和比萨店。€90

餐饮

Bainas Via San Pietro ☎339 209 0967 或 ☎333 396 7819 这家位于城镇外的度假农庄提供精美且有益健康的有机食物，所用食材都是自己种植生产，但顾客必须提前预订。肉类菜肴€27~35，包括酒水。不可使用信用卡。每天 20:30~ 深夜

Bar Mouse Piazza Zanetti ☎339 117 4216 这家葡萄酒吧—咖啡馆提供小吃和点心，坐落于主要街道上，价格合理，且有露台座位。周一至周六 6:00~14:00、16:00~22:00，周日 6:00~14:00

Borgo Sant'Ignazio Via Sant' Ignazio33 ☎0785 374 129 这家质朴而典雅的餐馆坐落于大道上方的一条小巷中，提供当地特色菜肴，以肉类食物为主，主食€12~16。12:30~15:00、19:30~23:00；周一及冬季晚餐时间不营业

Verde Fiume Via Lungotemo de Gasperi51 ☎0785 373 482 这个坐落于河流上方的饮食店专门提供新鲜应季的当地菜肴。你也可以自带鱼，然后他们会帮你烹煮，再加上一道开胃菜和一杯咖啡，共价值€15。此外开胃菜价格约€10，主食价格€10~15。12:30~15:00 & 19:30~24:00；冬季周一不营业

努奥罗及其周边地区（Nuoro）

D.H. 劳伦斯于 1921 年参观努奥罗时虽对其外观印象深刻，但却如此写道："努奥罗并没有什么景点：但总是给人以解脱之感。其景点总是令人不快，仿佛已到了世界的尽头，背后耸立着阴沉的山脉。" **努奥罗**拥有卓越的背景——位于高耸的奥托本山的脚下及陡峭荒芜的 Corrasi 山对面——至今仍是其主要的魅力所在。此外，一些引人注目的博物馆以及被步行街**加尔波第大道**（Gorso Garibaldi）一分为二的生气勃勃的老城镇中心也吸引了众多游客。

努奥罗杰出的文学和艺术遗产印迹无处不在，尤其是在本地出生的撒丁岛最著名诗人**塞巴斯蒂亚诺·萨塔**（1867~1914）；1926 年为表彰其致力于叙述日常实验及当地生活热情的写作生涯获得诺贝尔文学奖的**格拉齐亚·黛莱达**（1871~1936）；以及现代派雕塑家**弗朗西斯科·丘萨**（1883~1949）。由于交通便利，努奥罗还是一个通往撒丁岛内陆山区的重要入口。

努奥罗艺术博物馆（Museo d' Arte Nuoro）

Via Satta27 · 周二至周日 10:00~13:00 & 16:00~20:00 · €3 · ☎0784 252 110 · ⓦ museoman.it

努奥罗艺术博物馆（缩写为 MAN）坐落于加尔波第大道附近的一栋现代建筑中，主要展示了整个岛屿 20 世纪时期的艺术品，尤其是努奥罗艺术家的作品。虽然这些作品都令人耳目一新，变化多样，但基本以农村和乡村生活为主题；此外还会定期举办当代意大利艺术展。

部落博物馆（Museo Tribu）

Piazza Santa Maria della Neve · 周二至周日 10:00~13:00、16:30~20:30 · €3 · ☎0784 253 052 · ⓦ tribunuoro.it

部落博物馆位于大道顶部的大教堂旁，主要展示了努奥罗最知名艺术家弗朗西斯科·丘萨的作品——因此又被称为丘萨博物馆（Museo Ciusa）——其 20 世纪早期的雕塑均授予卑微的农民以英雄的形象。他最有名的作品《被害者的母亲》（La Madre dell'Ucciso）给人一种悲伤感，令人动容。走廊其他部分则会举办当地其他艺术家的临时展览，主要涉及平面艺术、陶瓷、刺绣和珠宝等领域。

萨尔德生活和民间传统博物馆（Museo della Vita e delle Tradizioni Popolari Sarde）

Via Mereu · 周二至周日 10:00~13:00、16:30~20:30 · €1 · ☎0784 257 035

努奥罗令人印象深刻的**萨尔德生活和民间传统博物馆**里收藏着撒丁岛最全面的当地服饰、珠宝、面具、地毯和其他工艺品，以及全岛各地的一系列传统乐器，包括 launeddas（一

17

种撒丁岛管乐器）。

格拉齐亚·黛莱达故居和考古博物馆（Casa di Grazia Deledda & Museo Archeologioo）

这位作者的书迷及对当地人民100年前的生活方式感兴趣的游客可以前往**格拉齐亚·黛莱达故居**参观（Via Deledda 42；3月中旬至6月中旬周二至周日9:00~13:00、15:00~18:00，6月中旬至9月每天9:00~19:00，10月至次年3月中旬周二至周日10:00~13:00、15:00~17:00；免费 ☎0784 258 088），这个经过整修的努奥罗文学之星的住宅里展示了各种各样的照片和纪念品。此地距Asproni广场和**考古博物馆**（周二、周四9:00~13:00、15:00~17:00，周三、周五、周六9:00~13:00；€2 ☎0784 31 688）仅有一小段路程，博物馆里收藏着从岩石、头骨到雕刻花瓶、新石器时代珠宝和努拉格艺术等一系列奇珍异宝。

抵达和旅游信息 努奥罗

乘火车 你可从马科梅尔（主要火车线路的停靠点）乘坐ARST运营的狭窄轨道线路抵达努奥罗（周一至周六每天6列，1小时10分钟）。车站位于Lamarmora路，可乘坐城市巴士抵达，或者从老城镇中心步行15分钟至此。

乘巴士 巴士站位于Sardegna，从火车站往南步行10分钟即可抵达，且经常会有城市巴士在此停靠。

目的地 阿里特佐（每天1班，2小时）；卡利亚里（每天3班，2小时40分钟~3小时）；丰尼（每天11~12班，周日3班，40分钟~1小时30分钟）；马科梅尔（周一至周六每天6班，1小时10分钟）；奥尔比亚及奥尔比亚机场（每天9~10班，1小时45分钟~3小时25分钟）；奥尔戈索洛（周一至周六每天9班，周日3班；35分钟）；奥里斯塔诺（每天1班，1小时35分钟）；萨萨里（每天4~5班，1小时40分钟~2小时10分钟）；托纳拉（每天1班，1小时30分钟）。

旅游局 位于老城区边缘（Piazza Italia 19；周一、周三至周五8:30~14:00，周二8:30~14:00、15:30~19:00 ☎0784 238 878）。

住宿

Nughe'e'Oro Via Matteotti14 ☎340 805 2769 🌐nugheoro.it 这家民宿位于大教堂附近一栋现代建筑的6楼，提供明亮舒适且可搜到Wi-Fi的客房，有些房间有私人设施，有些则没有。墙壁上点缀着老板所拍摄的照片，还提供一个全景露台。不可使用信用卡。€50

Silvia e Paolo Corso Garibaldi58 ☎0784 31 280或328 921 2199 🌐silviaepaolo.it 这家民宿旅馆位于老城区中心，提供3间一尘不染的现代客房，或共享卫生间，或有独立卫浴，且所有房间都可看到繁忙的大街并带有Wi-Fi。民宿拥有一个令人心旷神怡的露台。€50

餐饮

Caffè Tettamanzi Corso Garibaldi71 这家努奥罗最古老的酒吧（成立于1875年）提供普通的户外餐桌，但装有镜子的内部格调更加独特，拥有一个彩绘天花板，可以看到许多飞来飞去的小天使。6:00~次日2:00；冬季周日不营业

Il Rifugio Via Mereu 28 ☎0784 232 355 这家餐馆提供努奥罗地区最好的特色菜肴，如filindeu nel brodo di pecora（羊肉清汤面）以及美味的比萨。主菜€8~18。服务轻快而友好，通常都人满为患。12:45~15:00 & 19:45~23:30；周二不营业

La Locanda Via Brofferio31 ☎0784 31 032 这家传统的饮食店位于一个宽敞普通的房间中，毫不优雅，但会提供最便宜的萨尔德菜肴，在这里你所花费用不会超过€20，包括酒水，且午餐时段€9.2的固定价格套餐吸引了许多当地工人。周一至周六12:30~15:00、20:30~22:30

Su Nugoresu Piazza San Giovanni9 ☎0784 258017 这家氛围轻松舒适的饮食店位于美丽的广场之上，夏季会提供户外餐桌。周一至周五12:30~15:00、20:00~23:00，周六、周日20:00~23:00；10月至次年5月不营业

救赎节

一年一度的**救赎节**（Festa del Redentore）是努奥罗地区最盛大的节日，也是撒丁岛上最壮观的事件之一，主要在8月的最后10天。其高潮部分是人们身着传统服饰，边热情高涨地载歌载舞，边浩浩荡荡地前往奥托本山。

奥托本山（Monte Ortobene）

沿着城镇西侧一条设有路标的小径穿过**奥托本山**茂密的山坡，即可抵达山顶（海拔 955 米），而在其 8 千米以外的地方矗立着一尊救世主青铜**雕像**。从这里还可以看到将努奥罗和 Supramonte 山丘分开的峡谷美景，非常壮观，而这片树林非常适合散步、野餐，或者也可在 Farcana 的露天泳池里尽情游玩（仅夏季）。此山是努奥罗 8 月末举行**救赎节**的庆祝场所，浩浩荡荡的游行队伍会从城镇各地蜂拥而至（见上页框中内容）。

抵达和离开 奥托本山

乘巴士 在 6 月中旬至 9 月中旬期间，8 路巴士会从努奥罗的 Manzoni 路及大教堂出发前往此山山顶（周日不运营），每小时 1~2 班。冬季每天只提供 2 班。

住宿

★ **Casa Solotti** ☎0784 33 954 ⓦcasasolotti.it 奥托本山上有一家精致友好的民宿，提供绝妙的山景和美味的早餐。就位于巴士站附近的 Farcana 拐角处，可提前打电话询问方向或要求到努奥罗接车。不可使用信用卡。€60

内陆及东海岸（Interior & East Coast）

虽然很少有游客会前往撒丁岛的**内陆**地区游玩，但在许多方面它都是全岛最有趣的场所，到处都是茂密的森林和崎岖的山峰。当地居民仍保留着强烈的独立意识，并坚守他们的传统，尤其是**根纳尔根托山**一带，几乎与世隔绝，其中央耸立着该岛屿的最高峰 La Mármora（海拔 1834 米）。此范围即是**巴尔巴吉亚**（Barbagia）地区的核心地带，罗马人称为 Barbaria，无论是罗马人还是之后的入侵者都未能征服它，一直被其隐藏深处的理想游击战争思想所挫败。近年来，巴尔巴吉亚村庄的孤立和经济困难导致了大规模的迁徙，而那些留下来的村民不断偷抢，自相残杀、绑架富裕的企业家或其家人的戏码屡见不鲜，直至 20 世纪末才渐渐平息。如今的巴尔巴吉亚对**户外活动爱好者**有巨大的吸引力，尤其是登山客——如果你对此感兴趣，可以在奥列纳旅游局咨询相关线路及导游列表（见下文）。

撒丁岛狭长的**东部沿海地带**已受到高度开发，尤其是西尼斯科拉（Siniscola）和波萨达（Posada）度假区周边，但更南面的地带却保留了荒凉美，几乎原封不动，除了**加拉戈农**周边两三个与世隔绝的景点外，更下方奥里亚斯特拉省的**阿尔巴塔克斯**港口附近也有一处美丽的世外桃源。

奥列纳及其周边（Oliena）

位于努奥罗东南方 12 千米的**奥列纳**虽然在过去经常因土匪出没而被众人熟知，但其更是撒丁岛最好**葡萄酒**生产地之一，其中珍贵的卡诺纳乌（Cannonau）葡萄酿造的 Nepente 是一种经过长期酿造后口味更纯、度数更烈的干红葡萄酒，几乎呈黑色。品尝该酒的最佳场所是**奥列纳酒窖**（Via Nuoro 112 ☎0784 287 509）。

奥列纳位于 Corrasi **山**的山坡之上，这座陡峭崎岖的石灰岩高地是 Supramonte 山丘的一部分，海拔高达 1363 米。各种洞穴和峭壁周边拥有数不清的组织**游览**线路，其中最有名的是偏远的 Lanaittu 山谷及 Tiscali 村的努拉格建筑（见 p.891 框中内容）。

抵达和旅游信息 奥列纳

乘巴士 巴士从努奥罗出发，约每小时 1 班（周日 5~7 班），全程 20 分钟。

旅游局 位于 Corso Deledda32（周一至周六 9:00~13:00、16:00~19:00；11 月至复活节周六不工作 ☎0784 286 078 ⓦolienaturismo.com）。

17

住宿和餐饮

CiKappa Via M. Luther King ☎0784 288 024 🌐cikappa.it 这家多功能酒店深受户外运动爱好者的喜爱。在其热闹的餐厅 / 比萨店，你可以享受到用野蘑菇和野猪烹制而成的传统乡村美食，价格约€ 25。每天 12:30~15:00、19:30~午夜

★ **Cooperativa Turistica Enis** Località Maccione ☎0784 288 363 🌐coopenis.it 这家集酒店、露营地和餐馆为一体的场所坐落于奥列纳以南 3 千米的陡峭山坡之上，非常适合山间徒步旅行者。其干净的客房、简单的帐篷及露台餐厅均可看到山谷的美丽景色。这里的固定价格套餐包括比萨及炖兔肉和烤乳猪等菜肴，€ 18.5~35。每天 12:30~15:00、20:00~22:30 开放。€80，帐篷 €17

Santa Maria Corso Deledda76 ☎328 117 8551 🌐bbsantamaria.it 这家地处中央的现代风格民宿提供宽敞的客房，包括一间带有独立阳台的传统风格套房。所有房间都有私人卫浴、空调和 Wi-Fi，还提供一个宽敞的全景屋顶露台。不可使用信用卡。€50

奥尔戈索洛（Orgosolo）

奥尔戈索洛位于奥列纳以南约 18 千米处，与努奥罗之间有频繁的巴士连接，是撒丁岛昔日强盗的聚集地。村庄的无名英雄 Graziano Mesina（即所谓的"血色玫瑰"）劫富济贫，在 20 世纪 60 年代深得民心。他随心所欲地穿梭在各山之间，甚至接受审讯员和电视记者的采访，但最终仍被捕获；在囚禁 40 年后，他于 2004 年被释放，且重新回到奥尔戈索洛生活。

如今，唯一能够展现奥尔戈索洛暴力历史的痕迹是其生动的涂鸦式**壁画**，有些甚至覆盖整个建筑。这些绘画展现了乡村文化和历史，其中大多数描写的都是持枪的当地人以及受到地主压迫的农民。

加拉戈农（Cala Gonone）

位于奥列纳东面沿海地带的**加拉戈农**小度假村以前只可乘船抵达，但如今可以通过隧道穿过 900 米高的岩墙，然后再沿着 SS125 公路附近蜿蜒陡峭的道路抵达该海湾。该居住地的快速发展并没有破坏它的独立感，如果你只想享受各种各样的乘船旅游，前往幽静的海滩及沿海地带的岩穴，那么可以在此稍作停留。

抵达和旅游信息 加拉戈农

乘巴士 前往和来自奥尔比亚机场的 ARST 及 Deplano 巴士会停靠在 Bue Marino 大街。

目的地 多尔加利（每天 4~10 班，20 分钟）；努奥罗（每天 3~7 班，1 小时 10 分钟）；奥尔比亚机场（6 月至 9 月每天 4 班，2 小时 15 分钟）。

旅游局 位于 Viale Bue Marino（每天：4 月、10 月 9:00~15:00，5 月、6 月、9 月 9:00~13:00、15:00~19:00，7 月、8 月 9:30~19:00 ☎0784 93 696 🌐dorgali.it）。

住宿

Cala Luna Lungomare Palmasera ☎0784 93 133 🌐calaluna.net 这家被九重葛覆盖的酒店可直接通往海滩，墙上装饰着现代艺术品，拥有一个美丽的屋顶露台，是餐厅的所在地。面朝大海的带阳台客房值得你花费额外一些费用。11 月至次年 3 月不营业。€110

Camping Cala Gonone Via Collodi ☎0784 93 165 🌐campingcalagonone.it 这个阴凉但经常很拥挤的露营场所距巴士停靠点和旅游局仅一小段步行距离，位于海滨上方 300 米处。这里提供大篷车和小木屋的租赁服务，夏季还有泳池和网球场。4 月至 10 月开放。帐篷 €34

Pop Piazza del Porto ☎0784 93 185 🌐hotel-pop.it 这家现代酒店就位于港口旁，所有客房都带有小阳台，但并非所有房间都能看到海景。工作人员态度热情，且有一个美丽的餐厅，此外，酒店的快艇还可以将你带至僻静的沙湾。€98

餐饮

Il Pescatore Via Acquadolce7 ☎0784 93 174 这家海滨餐馆提供美味的海鲜及雅座，虽然有点昂贵，但非常值得，可以品尝到可口的龙虾意大利面、蛤蜊扁面条及烤鱼拼盘。夏季还提供户外餐桌。提供€ 25 和€ 30 的游客套餐，或者也可以根据菜单点餐，全餐价格约€ 40。每天 12:00~15:00、

奥列纳、多尔加利和加拉戈农的徒步旅行

奥列纳和多尔加利（Dorgali）以南的 Supramonte 山提供各种各样的徒步线路，需有导游陪同——可用的导游名单可从奥列纳和多尔加利的旅游局（Via Lamármora108；周一至周五 10:00~13:00、16:00~20:00 ☎0784 96 243 Ⓦdorgali.it）获得。其中最有名的旅行线路是前往努拉格村庄 Tiscali（每天：5 月至 9 月 9:00~19:00，10 月至次年 4 月 9:00~17:00；€5），坐落于一个巨大的山顶洞穴中，非常壮观，全程需 3~5 小时。撒丁岛最美丽的山地景观之一位于更南方，中间被 Flumineddu 山谷及 **Gola di Gorroppu** 峡谷横贯而过，后者是南欧最深的峡谷之一。SS125 公路就位于山谷上方，可以看到一些令人叹为观止的壮丽景色，但若想更直接地感受这里的美景，那么必须有导游陪同。即使是较短的徒步旅行，你也必须穿上较牢固的鞋子，能够提供较大的摩擦力并支撑脚踝，最好也要准备一些头部保护设施以免发生碰撞和跌倒：这里的巨石非常滑，尤其是潮湿的时候。

你可以从**加拉戈农出发**，沿着海岸步行半天或全天前往加拉卢娜（Cala Luna）和加拉西西恩（Cala Sisine）海滩。而在加拉西西恩附近，沿着蜿蜒曲折的路径即可抵达内陆的西西恩峡谷以及偏远孤立的圣彼得教堂（San Pietro），其附近的一条小径可通往下面的 Baunei 村。再次提醒，除了一直往前的沿海线路外，其他线路一定要有导游陪同。

19:30~23:00；11 月至次年 3 月不营业

Roadhouse Blues Lungomare Palmasera ☎0784-93 187 这家酒吧餐馆可以俯瞰大海，以热闹的摇滚为主题，提供"Led Zeppelin"和"Hendrix"等以摇滚乐队名字命名的比萨（约€8），此外你还可以选择美味但昂贵的鱼类菜肴。鸡尾酒和啤酒等会供应至深夜。每天 7:00~24:00；11 月中旬至 12 月中旬不营业

Su Recreu Piazza Andrea Doria ☎0784 93 135 这家咖啡馆—酒吧位于港口上方，提供全城最好的冰激凌及健康早餐，此外还会提供三明治和小吃直至深夜（游客套餐€15~20）。夏季晚上还有现场萨尔萨音乐。每天 8:00~深夜；11 月初至次年 3 月中旬不营业

阿尔巴塔克斯及其周边（Arbatax）

在加拉戈农及雄伟壮观的格罗普峡谷（Gorroppu Gorge）以南，沿着急剧下降的 SS125 公路即可抵达难以形容的**托托里**，这是奥里亚斯特拉（Ogliastra）的省会城市。渡轮码头**阿尔巴塔克斯**位于其西侧约 5 千米，拥有一个以红岩出名的小**海滩**，但在城外有许多更美丽的海滩：如北面 6 千米处的 Santa Maria Navarrese 海滩、南面 2 千米处的 Porto Frailis 海滩以及南面 5 千米处的 Lido Orrì 海滩。

抵达和离开

乘火车 阿尔巴塔克斯火车站位于港口旁，是狭窄轨道 Trenino Verde 铁路线（Ⓦtreninoverde.com）的终点站，随后有一条风景如画的内地线路可通往曼达斯（Mandas），然后可以换乘较快的火车前往卡利亚里；从海岸到卡利亚里的整个路程需 7 小时左右（6 月中旬至 9 月中旬周三至次周一）。

目的地 卡利亚里（6 月中旬至 9 月中旬周三至周一每天 2 班，途经曼达斯；6 小时 50 分钟~7 小时 15 分钟）。

乘巴士 前往 Santa Maria Navarrese 海滩、卡利亚里和努奥罗的巴士会从托托里（Tortolì）出发。往返于阿尔巴塔克斯及托托里之间的当地巴士服务约每小时 1 班，且在 6 月中旬~9 月中旬期间，还会

加拉戈农的乘船旅游

从加拉戈农**乘船**前往海滩及海岸较深岩穴游览的船票可在港口购买。其中最有名的岩穴是 Grotta del Bue Marino，以前曾是地中海僧海豹（又称"海象"）的栖息地。这是撒丁岛最雄伟壮观的洞穴之一，闪闪泛光的长廊里布满了非凡的天然雕塑，有的像管风琴，有的像婚礼蛋糕，有的甚至犹如人类头像——其中一个被称为"但丁"，因酷似这位诗人而命名。这些旅游行程的价格约€20，包括进入岩穴。其他海上旅游包括前往沿海地带的各个海滩，其中最受欢迎的是**加拉卢娜**（Cala Luna）和**加拉西西恩**（Cala Sisine），若想享受更幽静的海滩，也可以前往更偏远的游泳和浮潜场所。

前往 Lido Orri 和 Porto Frailis 海滩。

乘渡轮 渡轮船票可从港口附近的 Tirrenia 办事处购买，沿着通往车站的路直走即可到达，位于右手一侧（☎0782 667 067）。

目的地 奇维塔韦基亚（每周 2 班，11 小时）；热那亚（每周 2 班，17 小时~22 小时 30 分钟）。

住宿

Entula Via Sindaco Lorrai 2, Porto Frailis ☎329 348 1855 🌐entula.com 这家舒适的民宿距海滩和一些精致的餐馆仅 5 分钟步行距离，提供带有空调的宽敞客房及一个供应早餐的花园。不可使用信用卡。12 月和 1 月不营业。€60

Ostello Bellavista Via Pedra Longa, Santa Maria Navarrese ☎0782 614 039 🌐ostelloinogliastra.com 这家独立的旅馆坐落于 Santa Maria Navarrese 海滩上方，位置卓越，但其实际上更像是一个非正式的宿舍，每间普通的白色双人房里都有私人卫浴，且可看到海景。双人房 €74

Telis Porto Frailis ☎0782 667 140 🌐campingtelis.com 这个靠近海滩的露营地设施良好（包括 2 个泳池），提供平房（两人€ 106/ 晚）和大篷车（€ 96/ 晚）租赁服务。帐篷 €32

餐饮

Il Faro Porto Frailis ☎0782 667 499 虽然阿尔巴塔克斯拥有不少餐馆，但这个地方可以俯瞰到美丽的海滩，且提供美味的烤鱼，氛围轻松舒适。主食价格€ 12~15。复活节至 9 月每天 12:30~14:30、17:30~22:30，10 月至次年 3 月 12:30~14:30

根纳尔根托山（Gennargentu Massif）

巴尔巴吉亚中部地区坐落着一系列的**根纳尔根托**山脉，其名字意为“银色大门”，指代每年冬天将其覆盖的雪。你会在这里的 Bruncu Spina 山上找到全岛唯一的滑雪设施，这是撒丁岛的第二高峰（海拔 1829 米）。在春季和夏季期间，你可以**徒步**探索此地和其他区域，最好有导游陪同，努奥罗旅游局会提供导游名单。

该地区与世隔绝的村庄隐藏在栗子树林中，对于滑雪者和徒步旅行者而言都是非常有用的基地，如位于努奥罗以南 36 千米处的**丰尼**（Fonni），是全岛海拔最高的村庄（1000 米）。游客可在该村身着传统服饰的**节日**期间游玩此地，尤其是 6 月第一个周六后的周一所举行的 Madonna dei Mártiri 节以及每年 6 月 24 日的圣乔凡尼节。其他徒步旅行中心及体验山区文化的场所包括**托纳拉**（Tonara），这个僻静的传统村庄位于丰尼西南方 30 千米处，以栗子和 torrone（一种黏黏的牛轧糖甜点）而出名；此外还有更南方 15 千米处的**阿里特佐**（Aritzo）。

住宿

La Capannina Via Maxia 36, Aritzo ☎0784 629-121 🌐hotelcapannina.net 这家老式的小木屋风格酒店带有一个花园和餐厅。客房虽小，但干净整洁，其中一些还带有阳台，可看到美丽的山谷景色。€80

Sa Orte Via Roma 14, Fonni ☎0784 58 020 🌐hotelsaorte.it 这家经过精心修复的花岗岩酒店提供历史服饰，还有餐厅。客房宽敞且带有现代卫浴。€80

Tia Zicca Via Galusè 2, Tonara ☎346 012 3114 🌐tiazicca.it 这家简单的民宿位于该村的古老地段，提供两间独立卫浴客房、一个花园及一个全景露台（有早餐提供）。11 月和 1 月不营业。不可使用信用卡。€55

奥尔比亚（Olbia）

奥尔比亚是撒丁岛东北地带的最大城镇，其最近的惊人发展主要归因于大量游客前来参观地中海最美丽的海岸线之一——**翡翠海岸**（见 p.895）。奥尔比亚到处充斥着交通和丑陋的公寓建筑，是该岛所有城镇中最不具备撒丁岛气息的地方。然而这里的港口和机场使之成为前往其他一些城镇的必经之地，且拥有一座顶级博物馆以及各种各样的酒吧和餐馆，通常



都挤满了游客。

考古博物馆（Museo Archeologico）

Molo Brin・周一、周二、周五至周日：6月中旬至9月中旬 10:00~13:00、20:00~23:00，9月中旬至次年6月中旬 10:00~13:00、17:00~20:00・免费・☎ 0789 28 290

奥尔比亚的主要景点是**考古博物馆**，这栋坐落于一座小岛港口旁的建筑如堡垒一般。当前的展品有限，主要从史前的普罗托和萨尔德到迦太基、希腊和罗马时代，其中包括雄伟的赫拉克勒斯赤红头像，且配有狮子的鬃毛：这是罗马人按照希腊原版仿建的。

圣辛普利西奥教堂（San Simplicio）

Via S. Simplicio・每天 6:30~13:00、15:30~20:00・免费

圣辛普利西奥教堂是 11、12 世纪宏伟的比萨重建计划的一部分，教堂用来隔开三个通道的圆柱全都从罗马建筑中回收而得，而其用来盛放圣水的圣水钵曾是装火化后骨灰的骨灰瓮。该教堂是奥尔比亚最盛大**节日**的举办地，每年 5 月 15 日左右，当地群众都会盛装打扮，载歌载舞，烟花漫天，连续 6 天都会浩浩荡荡地大游行，以纪念 14 世纪圣辛普利西奥的殉难。

抵达和离开

乘飞机 奥尔比亚机场（Ⓦ olbiairport.it）附近有2和10路巴士，每20~30分钟1班，直至23:40，10分钟即可抵达Regina Margherita中央广场（票价€1，可从终点站的自动售票机购买；上车买票票价为€1.5）。若搭乘出租车价格则为€20左右。从机场到切尔沃港和卡尼吉奥内（每天4班）以及加拉戈农（每天4班）的巴士只在夏季运营，而前往努奥罗的巴士全年都有（每天3~6班）；其他目的地可以从奥尔比亚城市出发抵达。

乘渡轮 所有渡轮（见p.874框中内容）都停靠在Isola Bianca的海事站，距市中心2千米，可乘坐9路城市巴士，每小时2班（从信息亭购买船票价格为€1，也可以上船买票，€1.5），或者也可以乘坐较稀少的火车前往奥尔比亚的主要车站。海事站会出售Tirrenia和Moby航线的船票。前往里窝那的Sardinia Ferries渡轮会从距海岸15千米的阿兰奇湾（Golfo Aranci）出发（巴士仅在夏季运营，每天5~8班；或者也可以乘坐火车，见下文）。所有班次都可以提前预订。

目的地 奇维塔韦基亚（每天1~4班，4小时45分钟~8小时）；热那亚（每周3~12班，10小时~15小时30分钟）；里窝那（每天1~2班，5小时45分钟~8小时30分钟）；皮翁比诺（6月至9月初每周3~6班，4小时30分钟）。

乘火车 前往萨萨里和卡利亚里的火车每天都有好几列，从Umberto大道附近的火车站出发。

目的地 卡利亚里（每天5~6列，有时会有所变动，3小时30分钟~5小时30分钟）；阿兰奇湾（每天5~7列，30分钟）；奥里斯塔诺（每天4~5列，有时会有所变动；2小时35分钟）；萨萨里（每天5~6列，有时会有所变动，1小时50分钟）。

乘巴士 ARST巴士站位于Vittorio Veneto大道，就在Umberto大道末端的平交道口附近。车票可在车站旁的Adela Café购买。从海滨的Crispi广场出发前往切尔沃港口的Sun Lines巴士仅在夏季运营。

目的地 阿尔扎凯纳（每天11~19班,30~50分钟）；卡利亚里（周一至周六每天1班，4小时20分钟）；阿兰奇湾（6月中旬至9月中旬每天5~8班，25分钟）；努奥罗（每天4~9班，2小时35分钟）；帕劳（每天6~17班，1小时10分钟）；切尔沃港（6月至9月每天4~5班，10月至次年5月周一至周六每天1班，1小时35分钟）；圣特雷萨加卢拉（每天4至14班，1小时30分钟~2小时15分钟）；萨萨里（每天1~2班，1小时20分钟~1小时45分钟）。

旅游信息

旅游局 有关该城的旅游信息可前往位于Umberto大道末端的市政厅咨询（周一至周六9:00~14:00，8月还有周四至周六17:00~20:00 ☎0789 52 206 Ⓦ olbiaturismo.it）。涵盖全省信息的旅游局位于Via Nanni39（7月、8月周一至周五9:00~13:00、15:00~18:00，周六9:00~13:00；9月至次年6月周一至周五8:00~14:00 ☎0789 557 732 Ⓦ olbiatempioturismo.it）。在机场还设有问讯处（每天8:00 23:30 ☎0789 563 444）。

上网 Intersmeraldo（Via Porto Romano6/B）。

行李寄存 海事站（每天6:00~22:00）。

住宿

Cavour Via Cavour 22 ☎0789 204 033 Ⓦ cavourhotel.it 这家位于中央小巷上的传统建筑装修雅致，提供装饰简单的时尚客房、免费停车和Wi-Fi。€90

Gallura Corso Umberto145 ☎0789 24 648 这家老式风格的酒店提供普通的独立卫浴客房和乡村装饰。这里的早餐十分精致，且拥有一个一流餐厅。€80

★ **Janas** Via Lamármora61 ☎349 872 8140 Ⓦ janasaffittacamere.com 这家民宿位于经过重新装修的老房子中，提供3间宽敞的底楼客房，且所有房间都有私人浴室，其中一间还有茂密的花园，可在此享用早餐。€70

Porto Romano Via Nanni2 ☎349 192 7996 Ⓦ bedandbreakfastportoromano.it 这家民宿地处中央，但非常宁静，提供带有私人浴室或独立卫浴的双人房，可使用烹饪设施，且拥有一个露台烧烤。不可使用信用卡。€70

餐饮

Antica Trattoria Via delle Terme1 ☎0789 24 053 这个备受欢迎的餐馆非常热闹，提供一系列美味的开胃菜和比萨，以及物美价廉的旅游套餐（€15~25）。此外，还可以在小花园里享受露天用餐。周一至周六 12:30~14:45、19:30~23:30

★ **Gallura** Corso Umberto 145 ☎0789 24 648 这家该区域顶级的餐馆之一提供美味正宗的gallurese菜肴，菜式众多，但价格非常高（大多数肉类菜肴的价格约€18）。此外，这里还会提供汤羹和开胃菜，以及一系列葡萄酒。周二至周日 13:00~14:30、20:00~22:30

Il Gámbero Via Lamármora6 ☎0789 23 874

无论是当地人还是游客都非常喜欢这家位于中央地带的餐馆里的乡村装饰和挂件。此地主要提供海鲜以及美味的开胃菜，包括 affumicati di mare（烟熏金枪鱼和箭鱼）。双人份全餐价格为€ 50~60，包括酒水。周二至周日 12:30~14:30、19:30~22:00；7 月、8 月每天都会开放

La Tasca Via Cavour3 ☎ 347 853 6185 这个舒适便利的场所白天提供静坐和小吃，晚上可以消磨时光，不仅提供鸡尾酒，而且定期会有 DJ 和现场音乐表演。沙拉和比萨价格€ 6~8。6 月至 9 月每天 10:00~ 次日 2:00，10 月至次年 5 月周一至周六 10:00~24:00

翡翠海岸及其周边地区（Costa Smeralda）

对于意大利最闪耀的名人而言，**翡翠海岸**一直是一个引人入胜的瑰宝，其于 20 世纪 60 年代的五星级发展转变了整个撒丁岛的经济。然而这条美丽的海岸线却不可避免地付出了沉重的代价：这里几乎不存在经济型住宿，而大多数高档酒店都缺乏个性。**阿尔扎凯纳**和**卡尼吉奥内**是探索该区域的较为便宜的基地。

翡翠海岸起始于奥尔比亚以北约 12 千米处，介于库尼亚纳（Cugnana）和阿尔扎凯纳海湾之间，长 10 千米。虽然政府已出台了严格的规章制度以防止过度开发（你在这里不会看到任何多楼层酒店、广告板和快餐店），与撒丁岛其他地区几乎没什么共同点，且其豪华的度假村平淡无奇，给人郊区的感觉，但是这并不能阻止超级富豪趋之若鹜，西尔维奥·贝卢斯科尼在这里拥有 6 套房产。

切尔沃港及其周边（Porto Cervo）

翡翠海岸的主要中心**切尔沃港**上坐落着“本土”风格的质朴红色建筑，体现了地中海田园诗般村落的梦想，仿佛丝毫不受现实生活的干扰。切尔沃港完全没有涂鸦和垃圾，且具有强烈的排他性，在其中央区域还坐落着一个闪闪发光的游艇码头。

若想抵达切尔沃港南部海岸点缀着的**沙滩**，你需要有自己的交通工具。这里的沙滩均没有确切标记；只需沿着任何一条土路即可抵达下方的大海：道路越崎岖，证明你走的方向越正确。游客可以前往切尔沃港以南 6 千米处的 Cappriccioli 沙滩和 Liscia Ruia 沙滩。

抵达和离开 切尔沃港

乘巴士 ARST（夏季）和 Sun Lines 会提供往返于切尔沃港和奥尔比亚及阿尔扎凯纳之间的巴士。若想前往其他目的地，那么可以在阿尔扎凯纳换车。

目的地 阿尔扎凯纳（周一至周六每天 5~7 班，25~40 分钟）；奥尔比亚（周一至周六每天 5~11 班，7 月至 9 月周日 4 班，25 分钟 ~1 小时 10 分钟）。

住宿

Camping Cugnana Località Cugnana ☎ 0789 33 184 🌐 campingcugnana.it 这个露营地就位于翡翠海岸以南、奥尔比亚以北 12 千米处，拥有泳池、平房（€ 500/ 周），还提供前往附近海滩的短驳车。夏季期间，Sun Lines 巴士就会停靠在其外面。4 月至 9 月开放。帐篷 **€23.6**

阿尔扎凯纳及其周边（Arzachena）

位于内陆的**阿尔扎凯纳**是距离翡翠海岸最近的“正常”城镇，不仅因为其本身就特别精彩，而且设施齐全，拥有银行、商店和餐馆。这里是当地巴士服务的交通枢纽，且靠近**卡尼吉奥内**（Cannigione）——一个坐落于**阿尔扎凯纳海湾**（Golfo di Arzachena）的小游艇度假村。这个深而窄的海湾拥有许多翡翠海岸的自然特征，但缺乏独特性。

抵达和旅游信息 阿尔扎凯纳及其周边

乘巴士 ARST 巴士会沿着海岸线前往大多数场所，而 Turmo 每天都会提供前往奥尔比亚、帕劳和 Santa Teresa 的巴士。而夏季 Sun Lines 还会提供往返于奥尔比亚及切尔沃港与卡尼吉奥内之间的巴士。

目的地 卡尼吉奥内（每天 3~13 班，10 分钟）；奥尔比亚（每天 8~19 班，45 分钟）；帕劳（每天

5~14 班，20 分钟）；圣特雷萨加卢拉（每天 6~12 班，1 小时）。

旅游局 咨询处位于阿尔扎凯纳和卡尼吉奥内之间的 Malchittu（周一至周六 9:00~14:00、15:00~18:00 ☎0789 83 306）；以及卡尼吉奥内（Via Orecchioni；周一至周二 9:00~14:00、16:00~19:00，周三至周日 9:00~14:00、15:00~20:00 ☎0789 88 229）。

住宿和餐饮

Centro Vacanze Isuledda La Conia ☎0789 86 003 🌐isuledda.it 这个露营地位于卡尼吉奥内以北两三千米处的海滨地带，提供大篷车和平房租赁服务。8 月这里会比较拥挤，且阴凉地不多。Sun Lines 巴士夏季会在其外面停车。4 月至 10 月开放。帐篷 €37

Hotel del Porto Via Nazionale 94, Cannigione ☎078988 011 🌐hoteldelporto.com 这家卡尼吉奥内性价比最高的酒店提供带有阳台的客房，可看到繁忙的码头，楼下是一家精致的咖啡馆兼餐馆。€140

Santa Lucia Via Cagliari 11, Arzachena ☎0789 83 012 或 ☎338 269 3640 🌐bbslucia.it 这家民宿位于城镇中央一条安静的小巷内，拥有宁静的有围墙的花园，提供 5 间舒适的客房，且早餐会供应新鲜烘焙的蛋糕。不可使用信用卡。€80

★ **Tavola Azzurra** Via Vasco da Gama 12, Cannigione ☎347 121 5328 这家烤肉店位于教堂下方，氛围轻松舒适，提供正宗美味的新鲜海鲜及其他热小吃，€3.5~6/ 份（意面约€10）。每天 9:00~15:00、17:00~23:00；10 月至次年 3 月不营业

马达莱纳群岛（Maddalena Islands）

撒丁岛东北海岸散落着众多小**岛屿**，总计 60 多个，都属于**马达莱纳国家公园**，游客可以从大陆或该群岛唯一的港口**马达莱纳**选择各种乘船旅行线路探索此地，该港口可以从**帕劳**（Palau，位于卡尼吉奥内海岸上方 10 千米处）乘坐渡轮抵达。

这一片岛屿适合漫无目的地游荡，拥有各种各样的沙滩和岩石**海滩**，坐落于尚未大力开发的海湾。位于北部和西部海岸的海滩最有吸引力，尤其是马达莱纳以西 5 千米的小港口阿玛多内塔（Madonetta）附近的海滩以及城镇以北 5 千米的 Cala Lunga 海滩。邻近的附属岛屿**卡普雷拉岛**与主道之间由堤道相连，是加里波第度过他最后岁月的场所。

拉马达莱纳（La Maddalena）

迷人欢乐的**拉马达莱纳**镇在 7 月和 8 月会变得非常繁忙，冬季则非常悠闲。大多数活动都在翁贝托一世广场（Piazza Umberto I）和小船码头 Cala Gavetta 之间的狭窄巷道中举行，从渡轮码头往左步行 5 分钟即可抵达。海滨地段后面错综复杂的小巷中点缀着各种各样的酒吧和饮食店。但值得注意的是这里的价格通常都高于撒丁岛大陆。

抵达和离开

马达莱纳

乘渡轮 各经营商都会提供从帕劳出发前往群岛唯一港口马达莱纳的渡轮（旺季期间每 15 分钟 1 班，冬季每小时 1~2 班）。船票可在帕劳的海事站购买，往返票价格€9/ 人，两人加一辆中型汽车的往返票价为€40，但若提前一天购买可以获得较大优惠。

旅游信息和周边交通

乘巴士 当地巴士会从港口附近的翁贝托一世广场出发前往该岛屿的各个地方及卡普雷拉岛（夏季约每小时 1 班，冬季班次较少）。自动售票机购票价格€1，或者上车买票€1.5。

骑自行车或轻便摩托车 通往 Cala Gavetta 的海滨大道上的任何一家机构都可提供自行车和轻便摩托车的租赁服务，自行车约€15/ 天，轻便摩托车€60（非旺季期间价格会有所下降）。

旅游局 位于 Piazza Barone des Geneys（周一、周三 8:00~14:00、15:00~18:00，8 月 15:00~19:00，周二、周四、周五 8:00~14:00，8 月和 9 月还会在周六、周日的 8:00~14:00 工作；10 月至次年 7 月周一至周五 8:00~14:00 ☎0789 736 321 🌐comune.lamaddalena.ot.it）。

住宿

La Piccola Parigi Via Italia8 ☎347 058 8615 ⓦlapiccolaparigibedandbreakfast.it 这家地处中央的民宿坐落于一栋公寓建筑中，共有两层，提供美丽的现代客房、私人卫浴和网络接口。不可使用信用卡。€80

Maddalena Località Moneta ☎0789 728 051 ⓦcampingmaddalena.it 这个全岛设施最为齐全的露营地位于城镇和卡普雷拉岛附近，提供大篷车和平房租赁服务（€60起）。6月至9月开放。帐篷€22

Residenza Mordini Via Principe Amedeo 3 ☎0789 737 325 ⓦresidenzamordini.it 这家时髦的酒店位于渡轮码头附近一栋经过整修的20世纪30年代建筑中，提供设备齐全的客房，且装饰有古典和现代家具，此外还提供水疗设施及免费停车服务。€150

餐饮

Osteria da Liò Via Vittorio Emanuele4 ☎0789 737 507 这家简单的家庭饮食店位于城镇中心，提供一些户外餐桌。这里的特色菜肴是spaghetti bottarga e vongole（鱼籽蛤蜊意大利面）。提供€15和€18的固定价格套餐，或者也可以点餐，不计酒水，人均消费约为€40。4月至10月周一至周六12:00~15:00、19:30~22:30，周日19:30~22:30；11月至次年3月周二至周日12:00~15:00、19:30~22:30

Ristorante Pizzeria 48 Corso Garibaldi48 ☎320 938 8860 这家位于城镇中央的饮食店提供美味的比萨（€6~13）和简单的岛屿菜肴，包括trofie casarecce mari e monti（自制肉类海鲜意大利面）及tagliatelle con cozze e menta(贻贝薄荷意大利面)。旅游套餐价格€20，或者也可以选择€12~20的主食。每天12:00~15:00、19:00~24:00；11月、2月不营业

卡普雷拉岛（Caprera）

虽然部分出于军事目的，但**卡普雷拉岛**防御严谨的茂密绿地会对所有公众开放，且除了岛屿中心加里波第的住房及少许幽静完备的旅游建筑外，其他地区都未曾遭受大力开发。

在离开意大利流亡20年后，**朱塞佩·加里波第**（1807~1882）于1855年来到卡普雷拉岛生活。1861年，他正是从此地开始了浩浩荡荡的西西里岛和那不勒斯征服计划，伴随着他的是上千名红衫军，而在该运动结束后，他又在此恢复了简单的农耕生活。他花费€360购买了这座岛屿的北部区域，自此他将大部分时间用来著作回忆录及一些悲伤的小说。1864年，一群英语崇拜者们为加里波第从当地地主那里购买了卡普雷拉岛的其他地方。

加里波第博物馆（Compendio Garibaldino）

周二至周日9:00~13:30、14:00~19:15 · €5 · ☎0789 727 162 · ⓦcompendiogaribaldino.it

加里波第故居是装饰典雅的南美风格白色住宅，如今仍保持着当年他离开的模样，但目前里面是**加里波第博物馆**。游客可以被护送参观他过去睡觉的床榻、去世时较小的床铺、各种卷轴、宣言和声明，以及一系列个人纪念品。一个停止的钟表及墙上的日历显示了他去世的准确日期和时间。该旅游线路以加里波第在花园的**坟墓**结束，其粗糙的花岗岩陵墓与他最后的夫人和5个儿女华丽的坟墓形成了鲜明的对比。加里波第曾要求火化，但遵循他儿子梅诺蒂的意愿，他的尸体经过了防腐处理。1932年，即在他死后50年，他的坟墓被打开，而整个身体仍保存得非常完好。

圣特雷萨加卢拉及其周边地区（Santa Teresa di Gallura）

这条从阿尔扎凯纳向西北方向延伸的道路途经一系列美丽的海湾、一些壮观的岩石海岸线及少许露营地。在帕劳以西6千米处狭长的**波多博罗**（Porto Pollo）地峡是撒丁岛最繁忙的水上运动中心，拥有**风帆冲浪**和**风筝冲浪**的理想条件。这里坐落着数不尽的冲浪学校和租赁机构，且隐蔽、背靠沙丘的海滩同样也会吸引那些不喜欢冲浪的游客。

再往西15千米左右的**圣特雷莎加卢拉**（Santa Teresa di Gall）是撒丁岛最北端的港口。该城镇在夏季变得极其热闹，夜生活丰富多彩，但主要景点仍是**海滩**，许多游客都会到此享受美丽的风景，尤其是11千米开外的科西嘉岛。城镇边缘有一段沙滩，但全岛最精美的海滩需搭乘一小段巴士，如东边的Punta Falcone和La Marmorata，此外在圣特雷萨加以西3千米还拥有被风雨蚀刻的花岗岩岩层Capo Testa。

抵达和旅游信息 圣特雷萨加卢拉

乘巴士 阿尔扎凯那和帕劳会提供出发前往圣特雷萨加的巴士（每天6~12班）。

乘渡轮 Moby Lines和Saremar会在城镇东侧港口提供前往科西嘉岛的博尼法西奥（Bonifacio）的航船（每天2~7班，50分钟；单程€16.5~23，外加€26~35/车）。

旅游局 位于Piazza Vittorio Emanuele（7月中旬至9月中旬周一至周五9:00~13:00、17:00~22:00，周六、周日9:00~13:00、17:00~21:00；9月中旬至次年7月中旬周一至周五9:00~13:00 Ⓣ0789 754 127 Ⓦcomunestg.it）。

周边交通

乘巴士 6月中旬至9月中旬，每天都有8班当地巴士会往返于圣特雷萨与Marmorata及Capo Testa的海滩之间；游客可以上车买票，€1.5。

骑自行车、摩托车或自驾 Global Rent（Piazza San Vittorio 7 Ⓣ0789 755 080）会提供自行车（€25/天）、摩托车（€30/天起）和小汽车（€65/天起）的租赁服务。

住宿

Comfort Scano Inn Via Lazio4 Ⓣ0789 754 447 Ⓦalbergoscano.it 这家规模较小的多功能家庭酒店位于Capo Testa的道路附近，提供带有空调的标准房，还有一个精致的餐厅。**€80**

★ **La Chicca di Francesca** Via Basilicata4 Ⓣ347 335 0779 Ⓦlachiccadifrancesca.com 这家民宿坐落于茂密的花园之中，距城镇中心约5分钟步行路程，共提供3间客房，里面有木家具、阳台、私人浴室及空调。不可使用信用卡。**€70**

La Liccia SP90 Ⓣ0789 755 190 Ⓦcampinglaliccia.com 这个距圣特雷萨加最近的露营地位于其南部6千米处，沿着设有路标的Castelsardo路即可抵达，步行10分钟可抵一个美丽的海滩。帐篷很大，且有露台和阴凉之地，此外还提供大篷车和平房（€42起）租赁服务。5月中旬至8月开放。帐篷**€21**

★ **Moderno** Via Umberto39 Ⓣ0789 754 233 Ⓦmodernohotel.eu 这家地处城镇中央的友好酒店提供时尚的客房，以淡蓝色和绿色为主色调，具有独特的撒丁岛氛围，提供宽敞的浴室。**€90**

餐饮

Marlin Via Garibaldi4 Ⓣ0789 754 557 海鲜是这里的主要食材，尤其是混合烧烤，堪称盛宴，不过他们也会提供美味新鲜的意大利面和肉类菜肴，晚上还有比萨。头菜€11~14，主菜€12~18。每天12:00~14:30、19:00~22:30；10月至12月周三，及1月、2月不营业

Papè Satan Via Lamármora20 Ⓣ0789 755 048 这个饮食店/比萨店带有一个花园和庭院，专门提供那不勒斯风格的比萨（全天提供；€7~12）及其他那不勒斯特色菜肴，如章鱼意面（€14）。每天12:00~15:00、19:00~23:30；11月至次年3月不营业

卡斯特尔萨多（Castelsardo）

卡斯特尔萨多坐落于撒丁岛北部海岸，圣特雷萨加卢拉西南方70千米处的海岬之上，风景如画，可以俯瞰**阿西纳拉湾**（Golfo dell'Asinara）。这个城镇是热那亚多利亚家族在撒丁岛的权利基地，该家族统治了近250年之久，其历史中心仍保留着浓郁的中世纪风味，而矗立的**城堡**如今已成为编织艺术品博物馆。本土风情加上城镇的美丽风景，使卡斯特尔萨多转变成为一个完全成熟的度假胜地，拥有数不胜数的酒店、餐馆和手工艺品店。

地中海风情博物馆（Museo dell'Intreccio Mediterraneo）

Castello di Castelsardo・7月至9月中旬每天9:00~24:00，9月末每天9:30~13:00、15:00~18:30，10月至次年6月周二至周日9:30~13:00、15:00~日落前1小时・€2・079 471 380

地中海风情博物馆巧妙地融入了卡斯特尔萨多城堡的小房间，展示当地的手工编织艺术。游客可以欣赏各种琳琅满目的碗、瓶、龙虾捕捉器，甚至还有船只，且图案精美，技艺精湛。其中最珍贵的物品用当地较矮的棕榈树叶子编织而成，其他展品则是用灯心草和水仙编织的。城堡其他地方的景点还包括中世纪武器的复制品及一些奇妙的海岸景色。

抵达和离开 **卡斯特尔萨多**

乘巴士 卡斯特尔萨多与萨萨里（每天5~11班，1小时）和圣特雷萨加卢拉（每天3~6班，1小时40分钟）之间有巴士服务。

萨萨里（Sassari）

撒丁岛第二大城市**萨萨里**给人一种传统的孤岛之感，尤其是其保存完好的老城区，而它高瞻远瞩的自信氛围更多地体现在其现代中心。在雄伟壮观的意大利广场（Piazza Italia）附近，两边坐落着大量咖啡馆的罗马街（Via Roma）上拥有该城市的主要景点——**桑纳博物馆**，里面陈列着撒丁岛最重要的一些考古发现。

简史

虽然卡利亚里是比萨中世纪时期在撒丁岛的运营基地，但萨萨里是热那亚的首都，由多利亚家族统治，当时他们的势力遍及整个地中海地区。在阿拉贡王朝的统治下，该地成为西班牙霸权的重要中心，且西班牙文化对此地至今仍有较大影响，尤其是教堂。16世纪，耶稣会在此地创办了撒丁岛的第一所**大学**，如今该大学的法律、医学和政治专业仍是个中翘楚。

大教堂（Duomo）

周一至周六8:30~12:00、16:00~18:45，周日8:30~11:30、17:00~18:45・免费

萨萨里**老城区**拥有错综复杂的巷道和广场网络，被Vittorio Emanuele大道一分为二，是散步闲逛的好场所。在城区中心坐落着**大教堂**，其华丽的正立面是撒丁岛最雄伟壮观的巴洛克建筑，而其较为简单的阿拉贡哥特式地基则可追溯至15、16世纪。

教堂后面18世纪的**总督宫**（Palazzo Ducale）建筑如今是市政厅的所在地。而大道另一头的**托拉宫**（Piazza Tola）至今仍保留着其中世纪的风格，且每天都有集市。

桑纳博物馆（Museo Sanna）

Via Roma64・周二至周日9:00~20:00・€4・079 272 203・museosannasassari.it

按照时间顺序，**桑纳博物馆**将展品从史前到努拉格，再到腓尼基、迦太基和罗马依次陈列，展现了撒丁岛迷人而遥远的过去。硬币旁边陈列着古典时期的珠宝和双耳瓦罐，其中最令人印象深刻的是努拉格时期的展品，尤其是一系列**青铜雕像**，包括戴着显眼的牛头头盔的战士、船头非常奢华的船只，以及牵着狗或羊的牧人。

罗塞洛喷泉（Fontana di Rosello）

Corso Trinità・周二至周日：3月至9月10:00~20:00，9月至次年2月10:00~17:00・免费

罗塞洛喷泉位于Rosello门外，老城区的边缘地带，非常值得游客参观，如今其就坐落于一段绿色阶梯的顶部。这个文艺复兴晚期风格的喷泉由热那亚石匠建造于1606年，上面精心雕刻着海豚及代表季节的4尊雕像。而其附近还坐落着该城市古老的**洗衣房**。

17



抵达和离开

乘火车 如果你乘坐火车来萨萨里，那么通常必须在 Ozieri-Chilivani 一带换车，但从阿尔盖罗出发的火车是直达车辆。火车站位于老城 Vittorio Emanuele 大道末端。

目的地 阿尔盖罗（每天 9~12 列，35 分钟）；卡利亚里（每天 5 列，有时会有所变动；2 小时 50 分钟 ~3 小时 45 分钟）；马科梅尔（每天 6 列，有时会有所变动；1 小时 10 分钟 ~1 小时 45 分钟）；奥尔比亚（每天 6 列，有时会有所变动；1 小时 45 分钟）；奥里斯塔诺（每天 5 列，2 小时 ~2 小时 40 分钟）。

乘巴士 巴士站位于 XXV Aprile 街，就在火车站的右手拐角处，提供各种长途巴士以及往返于该城市和阿尔盖罗机场（Ⓦ aeroportodialghero.it）之间的定时班车。

目的地 阿尔盖罗（每天 4~10 班，45 分钟 ~1 小时）；博萨（周一至周六每天 3 班，2 小时 10 分钟）；卡利亚里（每天 2~3 班，1 小时 45 分钟 ~ 2 小时）；努奥罗（每天 4~6 班，1 小时 50 分钟 ~ 2 小时 25 分钟）；奥尔比亚（每天 1~2 班，1 小时 25 分钟 ~1 小时 45 分钟）；奥里斯塔诺（每天 1~3 班，1 小时 45 分钟 ~2 小时）；圣特雷萨加卢拉（每天 2~5 班，2 小时 15 分钟 ~2 小时 40 分钟）；斯廷蒂诺（每天 1~6 班，45 分钟 ~1 小时 15 分钟）。

旅游信息

旅游局 位于 Via Sebastiano Satt13（周二至周五 9:00~13:30、15:00~18:00，周六 9:00~13:30 ❶ 079 200 8072 Ⓦ comune.sassari.it）。

上网 Internet Point（Piazza Mazzotti 4）。

马队游行

马队游行（La Cavalcata）是撒丁岛最盛大的节日之一，主要在萨萨里地区举行，开始时间为 5 月倒数第二个周日，会举行长达一个月的文化活动。这个撒丁岛北部节日的重要程度相当于卡利亚里的 Sant'Efísio 节，最初是为了表达对西班牙国王或其他政要来访的欢迎，如今每逢此节，都会吸引成百上千名来自省内外的盛装打扮的乡民。该节日主要分为三个阶段：早上是骑马巡游，并展示每个村庄独特的刺绣和服饰，接下来是在当地马场表演各种高超的马术；最后则回到意大利广场，以传统的歌曲和舞蹈作为结束表演。

住宿

Capo di Sopra Corso Vittorio Emanuele 24 ☎079 202 8095 或 ☎339 119 2757 🌐capodisopra.com 这个位于中央地带的民宿的老板以前曾是一位 DJ，提供 3 间宽敞的客房，坐落于一栋老公寓中，所有房间都有私人卫浴，且有古董装饰。€65

Casachiara Vicolo Bertolinis 7 ☎079 200 5052 或 ☎333 695 7118 🌐casachiara.net 这家轻松舒适的民宿位于老城区一栋 18 世纪宫殿建筑的二层，虽然非常昏暗，但房间色彩明亮，且带有私人卫浴。不可使用信用卡。€65

★ **Quattrogatti** Via Sant' Eligio5 ☎079 237 819 或 ☎349 406 0481 🌐quattrogattibnb.it 这家光线明亮且色彩缤纷的现代民宿提供 3 间装饰独特的宽敞客房，均带有 DVD 播放机、Wi-Fi 和私人卫浴。€70

Vittorio Emanuele Corso Vittorio Emanuele 100 ☎079 235 538 🌐hotelvesassari.it 这家深受商务人士喜爱的酒店位于老城镇一栋精美装修的宫殿建筑中。不仅舒适而且性价比高，但卧室有些普通乏味，也没有停车场。€80

餐饮

★ **Fainè Sassu** Via Usai 17 ☎079 236 402 这里的菜单只局限于利古里亚和 sassarese 特色菜肴：fainè 是一种用鹰嘴豆面粉制作而成的煎饼，既可以原味吃，也可以与洋葱、香肠或凤尾鱼一起煮着吃。此外，这里还是享用点心的理想场所，售价 €5~8。周一、周二、周四至周日 19:00~23:00；6 月至 9 月不营业

L'Assassino Vicolo Pettenadu19 ☎079 233 463 这家餐馆的餐桌或位于美丽的庭院中，或位于拱形房间内，提供如 salsiccia con i fagioli（绿豆香肠）等当地菜肴及不错的固定价格套餐（€24、€28）。12:30~15:00、19:30~深夜；夏季周日和冬季周一不营业

La Vela Latina Largo Sisini3 ☎079 233 737 这家时尚的现代饮食店隐藏于老城镇中，专门提供萨尔德菜肴和岛屿本土的葡萄酒。主食€10~15，固定价格套餐€25 和€35。夏季提供户外餐桌。周一至周六 13:00~14:30、20:00~22:30

Pizzalmetro Via Usai10 ☎079 492 0837 提供新鲜出炉的比萨，价格按米计算，你可以在店内吃，也可以选择打包带走（只需说明你想要多少钱的比萨就可以了）。半米价格为€6.5~11。19:00~23:00；夏季周日和冬季周一不营业

斯廷蒂诺及其周边地区（Stintino）

萨萨里北海岸上拥有众多海滩，其中最引人入胜的海滩位于撒丁岛西北角**斯廷蒂诺**港口和度假地周边。不久之前，斯廷蒂诺还只是一个夹在两个狭窄港口之间的偏僻的渔民聚集地，多年来一直是个悠闲的小村庄，但如今已转变为旅游旺季期间繁忙的度假中心。该区域本身并没有什么值得一提的海滩，大部分可以晒太阳浴和游泳的场所都位于其两侧：如南面 4 千米的 Le Saline 海滩及北面 4 千米的 La Pelosa 海滩（见下页），但绝大多数酒吧、餐馆和价格合理的**住宿**场所都聚集在斯廷蒂诺地区。

抵达和旅游信息

斯廷蒂诺及其周边

乘巴士 ARST 会提供从斯廷蒂诺和 La Pelosa 海滩出发前往萨萨里的巴士，夏季每天 5~6 班，冬季每天 1~5 班。

旅游局 位于 Via Sassari123（6 月、7 月、9 月每天 9:30~12:30、15:00~20:00，8 月每天 9:30~12:30、15:00~20:00、22:00~24:00，10 月周一至周六 9:30~12:30，11 月至次年 5 月周一至周六 11:00~12:30 ☎079 520 081 🌐infostintino.it）。

住宿和餐饮

Geranio Rosso Via XXI Aprile8 ☎079 523 292 🌐hotelgeraniorosso.it 这家位于中心地带的小酒店拥有服务态度友好的工作人员及装饰典雅的客房（包括家庭房），有空调和现代浴室。€92

Il Porto Vecchio Via Tonnara69 ☎339 435 3582 🌐bbstintino.com 这家简单的民宿拥有一些面朝港口的客房，提供撒丁岛装饰及丰盛的自助早餐。1 月、2 月不营业。不可使用信用卡。€70

Lina Via Lépanto30 ☎079 523 505 这家饮食店（位于同名酒店旁）的位置极佳，其露台可以俯瞰停靠在 Portu Minori 港口的渔船。提供可口的地方风味以及价值€14 和€17 的旅游套餐。每天 10:00~15:00、19:30~23:00；11 月至复活节不营业

★ **Silvestrino** Via Sassari14 ☎079 523 007

Ⓦ silvestrino.it 这家酒店位于该城的主要街道上，提供奢华的客房，其中一些还带有私人露台及美丽的风景。酒店餐厅（对所有人开放）是斯廷蒂诺最好的用餐场所之一，以其海鲜而出名（可尝试下这里的龙虾汤）。餐厅：每天12:30~14:30、19:30~22:30；10月中旬至次年2月不营业。酒店：12月、1月不营业。€100

La Pelosa

从斯廷蒂诺沿着道路向上攀登4千米左右，穿过一系列旅游村庄，即可抵达田园诗般的La Pelosa海滩，是撒丁岛一个最华丽海滩的所在地。凭借其精细的沙子、碧绿的海水以及皮亚纳和阿西纳拉岛的美丽景色，每逢旅游旺季，这里就变得人山人海，十分拥挤，但却无损它的魅力。游客可在斯廷蒂诺乘坐每小时1班的巴士前往该海滩（6月至9月8:00~24:00；€1）。

阿尔盖罗（Alghero）

阿尔盖罗位于萨萨里西南方40千米处，是撒丁岛最迷人的城镇之一，也是其最繁忙的度假胜地之一。1354年，阿拉贡的佩德罗四世推翻了多利亚家族的统治，大部分地方都被西班牙化，因此该城镇洋溢着浓郁的加泰罗尼亚风情，受西班牙影响非常彻底，从而又被称为“巴塞罗那”。如今在老城区仍有大量历史痕迹，如雄伟华丽的教堂以及用意大利和加泰罗尼亚双语标识的狭窄鹅卵石小巷，四周矗立着坚固的城墙，如今拥有大量酒吧和餐馆，是观看日落的好场所。

大教堂（Cattedrale）

Piazza del Duomo・每天7:00~12:00、17:00~19:30・免费・钟塔：6月至8月周一、周五10:30~12:30、19:00~21:00，周二至周四10:30~12:30；9月、10月周一、周五10:30~12:30、16:00~18:00，周二、周四10:30~12:30；11月至次年5月另行安排・€2・Ⓣ 079 973 3041

阿尔盖罗引人注目的16世纪**大教堂**矗立于老城区中心，拥有一个不协调的新古典主义风格入口。在其庄严肃穆的中殿内，轮流交替的支柱和圆柱直插八角形圆顶，令人印象深刻。若想看到教堂全貌，你可以前往建筑背后的哥特式大门，位于Umberto街，还可以参观钟塔。

阿尔比斯宫和卡尔卡松宫（Palazzo d’Albis & Palazzo Carcassona）

阿尔盖罗最精美的一些建筑都为加泰罗尼亚哥特式风格，其中两个最顶级的实例是位于公民广场（Piazza Civica）的**阿尔比斯宫**以及位于圣伊拉斯莫路（Via Sant’Erasmo）庄严肃穆的犹太建筑**卡尔卡松宫**（如今是一家餐馆），两者都可追溯至16世纪。

塔楼（Towers）

在游览老城镇时一定要前往参观位于阿尔盖罗中心地带的7座防御塔楼及其周边城墙。在**公共花园**（Giardini Pubblici）顶部矗立着第一个庞大壁垒——**特拉门**（Porta Terra），又称犹太塔，是1492年在犹太人被驱逐之前以整个繁荣的犹太社区为代价建造而成的，如今里面

前往阿西纳拉岛的旅游行程

狭长的近海岛屿**阿西纳拉岛**（Asinara）曾是一座监狱岛，如今却是一个国家公园和自然保护区。在复活节至10月期间，每天都会有船只从斯廷蒂诺出发前往此岛游览，出发时间为9:00左右，且在17:00/18:00返回。普通往返票价为€18，若要包括该岛的自行车或其他交通工具租赁、游泳场所、午餐及导游，可以选择一条龙服务，价格为€40~70。船票至少需提前一天预订，可从港口旁的报摊或城镇里的代理机构购买，如La Nassa（Via Tonnara 35 Ⓣ 0789 520 060 Ⓦ escursioniasinara.it）。

拥有一家书店。塔楼之间是围着城墙的临海地段，其中展示了各种中世纪弹射器及其他防御设备的复制品。

港口和海滩（Port & Beaches）

城墙下方宽敞的**港口**码头上挤满了一排排五颜六色的渔船，周边有酒吧，而各种报摊和饰品兜售者使这里变得更加繁忙。该城镇**海滩**的起始点位于更南方，后面坐落着一些烈酒店，但城镇以西 8 千米左右的城镇费尔蒂利亚（Fertilia）前方的 Le Bombarde 和 Lazzaretto 海滩则更加宁静。



17

抵达和离开

阿尔盖罗

乘飞机 游客抵达阿尔盖罗机场（ⓦ aeroporto dialghero.it）后可以乘坐当地每小时1班的巴士前往城镇中心（终点站自动售票机购票€1，上车买票€1.5），或者也可以乘坐直接前往卡利亚里、努奥罗和萨萨里的巴士，夏季则提供前往卡利亚里、斯廷蒂诺和圣特雷萨加卢拉的巴士。乘坐出租车进入阿尔盖罗城镇的价格为€20-25。

乘火车 火车站距镇中心有段距离，可乘坐AP和Alfa城市巴士前往。

目的地 萨萨里（每天9~12列，35分钟）。

乘巴士 从机场或城镇外出发的巴士会停靠在公共花园、港口旁及老城镇中心。

目的地 博萨（每天2~7班，55分钟）；萨萨里（每天4~10班，1小时）。

旅游信息及周边交通

旅游局 位于Piazza Porta Terra（4月至10月周一至周六9:00~20:00，周日9:00~12:00；11月至次年3月周一至周六9:00~19:00 ⓣ 079 979 054 ⓦ alghero-turismo.it）；机场（每天8:30~13:00、15:30~22:00 ⓣ 079 935 150）。

自行车租赁 Raggi di Sardegna（Via Maiorca119 ⓣ 334 305 2480 €7~12/天）。

上网 Fotoclub（Piazza Civica；每天：夏季9:00~21:00，冬季9:30~13:30、16:30~20:30）。

住宿

Aigua Via Machin22 ⓣ 340 077 7688 ⓦ aigua.it 这里的5套迷你公寓坐落于同一栋建筑中，拥有拱形木质天花板、裸露的砖墙及铺有瓷砖的地板，其中一些还配备厨房设施。**€75**

Hostal de l'Alguer Via Zara附近，Via Parenzo ⓣ 079 930 478 ⓦ aligherohostel.com 从阿尔盖罗乘坐当地巴士即可抵达这家位于费尔蒂利亚海岸6千米处的旅馆，提供干净整洁的现代客房，一些带有私人浴室。宿舍**€18**，双人房**€52**

La Mariposa Via Lido22 ⓣ 079 950 480 ⓦ lamariposa.it 这个繁忙的露营场所位于阿尔盖罗以北2千米处，场地阴凉，提供私人客房和平房（€32起）。此外还提供一家商店、酒吧餐馆和私人海滩。4月至10月中旬开放。帐篷**€30**

La Rocca Via Roma 75 ⓣ 328 481 5988 ⓦ bblarocca.com 这家民宿位于老城中心一栋经过修复的16世纪宫殿建筑内，仅提供一间客房，但非常宽敞，拥有迷人的古老风格装饰。此外还提供一套公寓。不可使用信用卡。**€85**

★ **San Francesco** Via Machin2 ⓣ 079 980 330 ⓦ sanfrancescohotel.com 这家老城唯一的酒店就坐落于圣方济各教堂后面，提供干净整洁、装饰简单的独立卫浴客房，还会在修道院里提供早餐。11月至次年2月不营业。**€100**

Villa Las Tronas Lungomare Valencia1 ⓣ 079 981 818 ⓦ hotelvillalastronas.it 这家自1884年即是五星级酒店的城堡坐落于海岬之上，位于城镇中心以南10分钟步行路程处，风景壮丽，个性十足，其古老风格的装饰至今仍让人觉得雄伟大气。此外，这里还有一个精美的餐厅、一个水疗中心以及一个用岩石雕刻而成的盐水池。**€330**

餐饮

Al Vecchio Mulino Via Don Deroma 3 ⓣ 079 977 254 这家餐馆位于老城中心，提供美味且价格实惠的海鲜和陆地菜肴（约€15），其较低的拱形酒窖中还会提供比萨以及各种各样的白葡萄酒。每天19:00~24:00；冬季周二、11月全月和1月的2周不营业

Andreini Via Ardoino45 ⓣ 079 982 098 这家一流的餐馆提供鱼类盛宴（不过也会有创意性的肉类

海王星石窟

此地最好的旅游行程之一是前往**海王星石窟**（Neptune's Grotto）（每天：4月、10月9:00~19:00，5月至9月9:00~20:00，11月至次年3月10:00~16:00；最后进入时间是关闭前1小时；€13），这是一个点缀着各种石笋和钟乳石的海洋岩洞，非常壮观。3~10月，游客可从阿尔盖罗港口**乘船**至石窟游览（€15，不包括门票）。买票前，一定要和操作员确定你当天能够前往参观石窟，因为如果海浪太大，就不能进入参观——如果起风，那么一定要做好全程颠簸的准备（40分钟）。或者也可以在阿尔盖罗的公共花园乘坐**当地巴士**，每天1~3班（往返票价€4.5），下车后沿着长而陡峭的螺旋式台阶即可抵达下方的洞穴入口。

菜肴），但价格较贵，可在雄伟大气如洞穴般的餐厅内用餐，夏季还有户外餐桌。主食€ 20~25，品位菜单€ 60~70。每天 12:30~14:30、19:30~23:00；11 月至次年 3 月周一不营业

Café Latino Piazza del Duomo6 ☎ 079 976 541 这家晚上享用开胃酒的最佳场所可俯瞰港口，墙上有阳伞。此外还提供小吃和冰激凌。每天 9:00~ 次日 2:00；10 月至次年 5 月周二不营业

Casablanca Via Principe Umberto72 ☎ 079 983 353 这家该城最好的饮食店拥有拱形包厢，提供简单正宗的比萨及意面，氛围轻松舒适；主食€ 10~15。每天 12:30~14:30、19:30~23:30；6 月至 9 月周一、周四午餐时间，10 月至次年 5 月周三不营业

Il Ghiotto Piazza Civica23 ☎ 079 974 820 这家出售当地特产和香醇的撒丁岛葡萄酒的商店还带有一个餐厅，提供各种可外带的小吃及热食，如意面、海鲜和肉类（大多数都在€ 10 以下），且室内室外都有餐桌。每天 12:30~14:30、19:00~23:30；冬季周一不营业

Jamaica Inn Via Principe Umberto57 ☎ 079 973 3050 这家酒吧非常繁忙，是享用鸡尾酒的最佳场所，此外还提供一些餐点，主菜€ 12~16。每天 13:00~15:00、19:30~ 次日 2:00；10 月至次年 6 月周一不营业



拉斐尔所绘的《伽拉忒亚》，藏于罗马的法尔仙纳山庄

背景资料

历史

意大利存在少许 50 万年前占领其半岛的尼安德特人遗迹，但主要定居时期开始于最后一次冰河时代后，其旧石器时代和新石器时代的居住痕迹分别可追溯至公元前 20000 年和公元前 4000 年左右。在史前时期末，即公元前 2400~ 公元前 1800 年，出现了更多先进的部落；其中利古里亚人（其居住的区域面积要远大于现代的利古里亚人）、居住在意大利南部和拉丁姆的西古里人以及在撒丁岛耕作养禽的萨尔德人留下了最明显的历史印迹。而从地中海东部移居至此的群体更加先进，引进了铜的加工技术。此后，各种青铜时代的社会群体（公元前 1600~ 公元前 1000 年）在亚平宁山脉、西西里岛和南部沿海地带建立了农田和村庄，南部沿海居民还与希腊的迈锡尼人通商交易。

其他部落将印欧语系带入了意大利。维尼蒂人、拉丁人和翁布里亚人从北部迁移至下面的半岛地区，而普利亚区的皮切尼人和梅萨比人则从如今的克罗地亚穿过亚得里亚海抵达此地。史前和史后之间的历史以公元前 8 世纪左右**腓尼基人**的到来并与迦太基人和意大利南部居民进行贸易为界限。而这很快就促使了**迦太基人**前往西西里岛、撒丁岛和拉丁姆海岸定居，同时**希腊人**和**伊特鲁丽亚人**对此地区也有一定影响力。

伊特鲁里亚人和希腊人

公元前 8 世纪，希腊殖民者统治了部分托斯卡纳海岸和那不勒斯湾，并向西西里岛伊奥尼亚海岸的**纳克索斯岛**继续进军。公元前 736 年，希腊殖民者建立锡拉丘兹市。他们建立的殖民地在西西里和意大利南部被称为**大希腊**。另外，伊特鲁里亚城市北部留下的大量建筑物和书面记录是最早的意大利文明。

希腊殖民者将葡萄树和橄榄树引入意大利，并建立了高产的农业系统，对其今后的发展可以说是功不可没。如**锡拉丘兹**和**塔伦特姆**等城市，甚至比希腊本土更加富裕繁荣，尽管有迦太基人竞争，但地中海中部的贸易仍由其主导。**阿格里真托**和**塞利农特**神殿、杰拉附近的城墙以及西西里岛锡拉丘兹和陶尔米纳的剧院遗址等，都见证了其曾经的辉煌，且大希腊对希腊本国文化也有深刻的影响：阿基米德、埃斯库罗斯和恩培多克勒等文化名人均来自西西里岛。然而，这些殖民地和希腊城邦一样，宗派纷争不断，只有在面对外来侵略时，塔伦特姆、麦塔庞顿、锡巴里斯和克罗顿这几个城市才会统一团结在一起。自公元前 400 年锡巴里斯被夷为平地之后，其他几个殖民地陷入不可逆转的经济衰退中，最后沦为罗马的附属城镇。

伊特鲁里亚是同一时期的另一个主要文明，大多数居民都生活在**台伯河**和**阿诺河**流域之间。他们的语言（大多是从陪葬品中得知）是地中海地区遗留下来的最古老的通用语言之一。有人认为他们是在公元前 9 世纪左右从安纳托利亚西部迁移至意大利的，而另一种观点则认为他们来自北部，此外还有第三种假说，认为他们起源于伊特鲁里亚。无论是哪种情况，他们都在意大利北部成立了 **12 个城邦**，并与南部的希腊移民通商贸易。至公元前 6 世纪时，他们挤掉利古里亚、拉丁和萨宾的土著居民，一跃成为意大利北部最有权力的民族。翁布里亚和拉兹奥的陵墓壁画依据高度发达的占卜系统，通过解读动物内脏和鸟类飞行表达的含义，描绘了精美奢华的文化底蕴。根据希腊历史学家希罗多德的记载，伊特鲁里亚人主要按母系记录祖先，而 19 世纪挖掘出来的陵墓则揭示了女性会被埋葬在刻有她们名字的特殊

公元前 2000 年	公元前 8 世纪	公元前 736 年	公元前 44 年	公元 79 年
青铜时代时期，该半岛出现了多个社会群体。	伊特鲁里亚人在各地中心建立了先进文明，尤其是在阿诺河和台伯河流域。	希腊移民建立锡拉丘兹城市。	尤利乌斯·恺撒被暗杀。	维苏威火山爆发，吞没了庞贝和赫库兰尼姆。

石棺中。在意大利两大遗址——**切尔维特里**和**塔尔圭尼亚**存在着保存完好的古墓室与壁画。伊特鲁里亚人在技术上比较先进，他们通过灌溉创造了新的农业用地，且在有壁垒围绕的山顶建造城市：这种居住模式在意大利中部留下了永久的印迹。然而，在**库曼**、**锡拉丘兹**和**高卢**入侵之后，他们的国土面积急剧缩小，最终被迫与处于萌芽期的罗马城邦联盟。这些城镇在考古记录中几乎都没有幸存，唯一留存下来的就是如今的马尔扎博托或米萨 ，这是伊特鲁里亚城市规划的完美典范。

罗马意大利

罗马是一个位于伊特鲁里亚和拉丁之间的边境城镇，其发展得益于公元前 600 年左右拉丁和萨宾社区的联盟。伊特鲁里亚王朝的**塔尔奎斯家族**早期以扩张为主，但在公元前 509 年时，罗马人推翻了伊特鲁里亚王室并成立了一个**共和国**，由两个执政官共掌政事，且当选时间均为 1 年。50 年后的罗马进一步发生了变化，在经过一场旷日持久的阶级斗争后，罗马成立了**《十二铜表法》**，从而使贵族和平民处于平等地位。在政局稳定之后，罗马人开始系统地征服半岛北部，在维伊于公元前 396 年没落之后，罗马成功夺取了**苏特利**和**内皮**城镇，李维曾评价它们为“伊特鲁里亚的屏障和大门”。与其他城市之间的各种战争和休战使他们之间签订了支付大量贡品的协议。

公元前 390 年，**高卢**攻占了罗马，直到收取了一大笔财富之后才离开，但这只是一个暂时的逆转。在与萨莫奈人对峙 35 年并将其打败之后，罗马攻占了**坎帕尼亚**及普利亚肥沃的土地。随后，他们又把目光投向了南方富裕的希腊移民地，其中包括塔伦特姆，而其城市居民最终只能向希腊的**伊庇鲁斯国王皮洛士**寻求军事支持。最初他击退了罗马侵略者，但失去优势之后，最终在公元前 275 年败于**贝内文托**。当时罗马已在意大利南部的大部分区域确立了统治地位，并对迦太基构成了威胁。公元前 264 年，他们原本有机会攻占**西西里岛**，但墨西拿佣兵军团马墨尔丁人的出现帮助了罗马共同抵御迦太基人。在经过**第一次布匿战争**之后，罗马人自然而然地掌控了该岛屿的大部分地区以及撒丁岛和科西嘉岛。公元前 222 年，他们于波河流域大败高卢人，自此整个意大利皆落入罗马之手。

罗马人还将随后的军事威胁变为优势，即众人所熟知的**第二次布匿战争**。迦太基人警觉地发现罗马的势力逐渐扩张至整个地中海地区，于是在公元前 3 世纪末，他们允许**汉尼拔**带领他的步兵、骑兵和大象军队翻越阿尔卑斯山进入意大利境内。汉尼拔在特拉西梅诺湖和坎尼重创罗马军团（公元前 216 年），然后止战于加普亚 。考虑到汉尼拔的临近，**西庇阿**在冷静思考过后，决心对迦太基在**西班牙**的领土进行报复，从而攻占了卡塔赫纳，并继续将他的征程延伸至**非洲**境内。之后，罗马又花费了 50 年的时间才将迦太基完全击溃，很快又统治了整个西班牙地区；但在此期间，罗马人还要忙于将**马其顿希腊**纳入其领土范围。

这些攻占所获取的财富虽使罗马公民免于税收之苦，但那些受益和未受益的社会群体两极分化严重。前者大多属于**议会党**，且对他们的竞争党派——人民党所提出的改革要求视若无睹。对于议会党而言，护民官**盖约·格拉古**支持的激进改革太过于民主，因此在暗杀格拉古之后宣布了戒严令。大多数人意识到能过获得影响力的唯一希望就是军队，但**盖乌斯·马略将军**在执政之后反对议会无效，最终只能有计划地创建了新政权。

公元前 1 世纪爆发了一场规模空前的内战。虽然马略仍执掌大权，但另一位将军**苏拉**却处于优势地位，他带领军队抵抗了北方的侵略者并平息了南方的叛乱。随后苏拉上台并在罗

公元 1~2 世纪	**公元 313 年**	**公元 410 年**	**公元 754 年**
意大利在罗马人的统治之下繁荣昌盛，其农业和城市蓬勃发展，遍及欧洲大部分地区。	君士坦丁大帝在《米兰敕令》中宣布基督教是国教。	罗马帝国的衰落导致了罗马之劫。	丕平（矮子）将伦巴第人赶出罗马，并为教皇国奠定了基础。

马建立了独裁政权，摒弃了在他出征东部时所形成的民粹主义政府。谋杀和流放在这一历史阶段屡见不鲜，且在权力斗争期间所有支持马略的城市都遭到了屠杀和毁灭。苏拉将没收的土地授予其成千上万的退伍军人，但大部分都被糟蹋了。公元前 73 年，一位名为**斯巴达克斯**的角斗士率领 7 万名受剥削的农民和逃脱的奴隶奋起反抗，军队历时两年才将他们完全镇压。

尤利乌斯·恺撒和奥古斯都

苏拉死后，罗马立刻变得风平浪静，当时另一位将军**庞培**和一位富裕的建造者**李锡尼乌斯·克拉苏斯**成了罗马的主人。庞培的兴趣在于从别处的战争中牟取暴利，因此在他不在王都的日子里，**尤利乌斯·恺撒**作为演说家和财政支持者见机培养了自己的势力。当庞培于公元前 60 年班师回国时，他宣布由他自己、克拉苏斯和恺撒三人共同执政，从而开创了**前三头同盟**的历史。

公元前 59 年，恺撒就任执政官一职，随后 8 年他一直专注与**高卢人**之间的战争。他的军事成就刺激了庞培，最终反目成仇，给予了恺撒反击的机会。公元前 49 年，恺撒渡过**卢比肯河**，在事先未通知参议院的情况下，违法率领军队进入罗马领土，但当他抵达该城市时却没有发生任何阻挠反抗：人们四窜而逃，从此恺撒成了罗马的绝对统治者。接下来 4 年，他致力于公民改革、撰写高卢战争史以及在西班牙、希腊和埃及境内清除庞培及其残余势力。其在参议院内的一群敌人，包括他的养子**布鲁特斯**，于公元前 44 年密谋将其暗杀，当时他刚被任命为终身统治者几个月。第二年，恺撒的侄子兼继承人**屋大维**与雷比达、**马克·安东尼**成为**后三头同盟**。自此，罗马的政治局势再次陷入紧张状态，安东尼和屋大维之间的权力斗争一触即发。在安东尼与埃及艳后**克娄巴特拉**联盟之际，屋大维致力于培养他的军事实力，最终两人在公元前 31 年决战于**亚克兴角**，而安东尼兵败自尽。

作为新政权的唯一统治者，屋大维自封为**奥古斯都·恺撒大帝**，推行了一系列改革和公共工程，尽管其谦虚地称自己为“第一公民”，实际却享有完全的权力。

历代皇帝

奥古斯都的继承者提比略（14~37）是一位英明的君主，但之后的罗马逐渐走向衰亡。在**卡利古拉**（37~41）残暴的统治期间，各行政部门仍能保持该帝国的运作；随后的**克劳狄乌斯**（41~54）攻占了大不列颠的南部地区，而其继承者，即他的继子**尼禄**（54~68）却残忍杀害**基督教徒**。最终尼禄在政变时自杀，短短 68 年间，连续换了 4 位皇帝。在弗拉维亚王朝（维斯帕先及他的两个儿子提图斯和图密善）的统治之下，罗马恢复了昔日的繁荣，这是**安东尼时代**的先行者，该阶段以涅尔瓦、图拉真、哈德良、安东尼厄斯和**马可·奥勒利乌斯**的成功统治而得名。这些将领巩固了帝国的下部构造，且为艺术成就创造了激励性环境。其中一个典型例子是英勇的**马可·奥勒利乌斯**青铜骑马雕像，位于罗马——直至文艺复兴时期的作品雕工才可与之匹敌。

随后在马可·奥勒利乌斯的儿子**康茂德**（180~193）及其继承者的统治下，罗马陷入了困境阶段，这些皇帝没有一个曾完全掌控军权。在此期间，罗马的艺术、知识和宗教发展全都停滞不前，其经济平衡逐渐偏向北方，而以农业为主的南方地区则变得越来越贫困。

野蛮人和拜占庭人

3 世纪中叶，希腊的**哥特人**、巴尔干人和亚洲人，以及高卢的**法兰克人**和**阿勒曼尼人**家

公元 800 年	**1176 年**	**1200 ~ 1550 年**	**1346 年**
查理曼加冕成为神圣的罗马帝国皇帝。到他去世时，帝国帝国的疆土已从罗马下方一直延伸至意大利湖。	莱尼亚诺战役。北方城市联盟击败了巴巴罗萨，为一系列城邦的独立开拓了道路。	强大的城邦保持相对和平，使艺术得以繁荣，这就是众所周知的“文艺复兴”。	黑死病致使欧洲和佛罗伦萨的人口减少了一半。

族入侵，预示了罗马帝国的瓦解。**奥勒良**（270~275）在激烈的内战之后重新建立了某种秩序，而其追随者戴克里先（284~305）迫害基督徒，从而产生了该教会现今的诸多圣徒。**瘟疫**的爆发使罗马人口急剧减少，但最主要的问题是：在此期间，军队规模翻倍，人数达到约50万，从而加剧了静态经济。为缓解政府压力，戴克里先**将帝国分为**东西两个部分，并自立为西部帝国梅迪奥兰（Mediolanum，即米兰）的统治者。这一措施使罗马相对复苏，当时恰逢**基督教**崛起，因此在君士坦丁（306~337）统治期间，他宣布将基督教奉为国教。随后，东罗马帝国的首都**君士坦丁堡**成为一个蓬勃发展的贸易和制造业城市，而罗马本身则由于参议院阶层的扩大以及下层阶级的贫困催生了一些相对原始的封建制度，从而逐渐走向衰亡。

自376年起，**野蛮人**（指的是外来者或异邦人）越过边界进入罗马帝国境内，当时**东哥特人**被凶猛的骑兵部落——**匈奴**赶出了他们位于俄罗斯南部的王国。随后，匈奴人继续攻打**西哥特人**，其中有7万人越过边界并在帝国领土内定居。当罗马贵族意识到这个帝国已无法抵抗野蛮人的侵袭时，他们渐渐地不再给予帝国支持，转而和野蛮人继承者建立和睦的关系以期获得更加舒适的未来。

5世纪，大多数罗马军团都是由被攻克领土上的军队组合而成，且最高指挥部的若干职位都由外族人担任。由于其背后的意志力和忠诚度都较弱，因此**该帝国陷入一片混沌**，406年新年前夕，被匈奴人赶出王国领土（即如今的匈牙利和奥地利）的汪达尔人、艾伦人和苏维汇人穿过冰冻的莱茵河进入高卢境内。至408年，拉韦纳的帝国政府再也不能抵挡**阿拉里克**（伊利里库姆，即如今克罗地亚的指挥官）的进攻，410年，阿拉里克**攻占了罗马**，重创了西方的士气。圣杰罗姆曾这样写道："当整个世界随着一座城市消亡时，我只能以沉默相对。"

455年，在**瓦伦丁尼安三世**被暗杀之后，**西罗马帝国**迎来了其悲痛的**结局**。在随后20年中，他的8个继承者最终被日耳曼部队遗忘在军队里，并拥立其将军**奥多亚塞**为国王。其余的罗马贵族对他深恶痛绝，与此同时，东罗马帝国的君主**齐诺**（理论上其当时统治着整个帝国）也拒绝承认他的身份。487年，齐诺说服东哥特领导人**西奥多里克**向意大利的奥多亚塞出兵，从而将其摆脱。至493年时，西奥多里克凯旋，从而成为西部领土的统治者。

随后是一段较为平静的日子。罗马的参议院和行政部门继续行使职责，且余下的帝国领土仍受罗马法的约束。西奥多里克死后，东哥特人继续统治西部，但在6世纪30年代，东帝国君主**查士丁尼**开始谋划统一罗马帝国"直达两大洋"。536年，其将军**贝利撒留**登陆西西里岛，并向北推进穿过罗马进入拉韦纳境内；并于公元552年重新夺取了整个意大利半岛。之后拜占庭人在南部和撒丁岛地区开始了长达500年的统治。

在此期间，由于罗马君主一直都待在君士坦丁堡，所谓天高皇帝远，因此**基督教教会**或多或少地发展成了一个独立的权力机构。不断的入侵导致了政治局势动荡不安，而当时的**罗马主教**拥有最强的话语权：利奥一世教皇（440~461）授予大主教"统治那些受到基督初审裁决的所有群众"的权力。由于北欧试图从老帝国手中夺取更多的领土，因此罗马随后进入了对该规则的困惑期。

伦巴第人和法兰克人

在混乱的6世纪期间，日耳曼部落**伦巴第**被迫进入意大利西南部，且当高卢的**法兰**

1380年	1498年	1508年	1559年
威尼斯在基奥贾战争中击败热那亚，成为意大利海上贸易最强大的国家。	列奥纳多·达·芬奇在米兰完成了传世之作《最后的晚餐》。	教皇尤利乌斯二世任命米开朗琪罗为罗马西斯廷教堂的天花板创作壁画。	西西里、撒丁、那不勒斯、米兰公国和托斯卡纳的部分地区被归入西班牙统治范围。

克人于8世纪抵达此地时，他们正将势力扩张至整个半岛。法兰克人是正统基督徒，因此被高卢罗马贵族所接受，随后他们迅速融入该区域，并接管了大部分省级管理职位。他们受梅罗文加王朝的王室统治，但是该王朝的地方长官加洛林则逐渐开始掌握实权。在**丕平（矮子）**的领导下，他们看到了支持教皇的有利条件，因此给予罗马大量资金捐助，并将他们控制区域内的异教徒强制转化成罗马教徒。后来丕平推翻了梅罗文加王朝并成为法兰克国王，当他呼吁罗马教皇为他祝福时，罗马教皇欣然接受并对新法兰克国王施予神圣的涂油礼。

这是一次双赢联盟。755年，教皇呼吁法兰克军队对抗伦巴第人。最后他们迫使伦巴第人交出宝藏和22座城市及城堡，而巴伦第则被纳入成为**教皇国**的北部疆土。768年，丕平去世，整个教会都非常感念他。他有两个儿子，根据习俗，他把王国一分为二，其中一个儿子在3年内去世了。而另一个就是查理大帝，又称**查理曼**。

查理曼大帝是一位充满智慧和创新意识的统治者，774年，在他与伦巴第决战之后，他便宣布成为法兰克和伦巴第的国王，且是罗马贵族。在800年的圣诞节时，教皇利奥三世为表示感谢查理曼的政治支持，特加冕他为**神圣罗马帝国皇帝**，该授职仪式将意大利和北欧的命运长久地联系在了一起。至查理曼去世时，从罗马南部到伦巴第，包括撒丁岛在内的整个意大利地区，都是**大里德加洛林帝国**广阔领土的一部分。而那些不属于他统治范围的西西里岛和南部海岸区域，则逐渐被那些来自突尼斯的阿拉伯人再次攻占；普利亚和卡拉布里亚则成为希腊和拜占庭的殖民地。

由于查理曼的继任者们无法掌控这偌大的帝国，因此该家族在10世纪初就已灭绝，而与其敌对的意大利各城邦则成为东法兰克（德国）和西法兰克（法国）王国之间的竞争奖品。936年，所有权力都移交给了东法兰克国王**奥托**。意大利的政治分裂使他趁机而入，且于962年加冕为帝；而奥托的儿子和孙子（奥托二世和奥托三世）则完成了神圣罗马帝国的复兴。

教皇和皇帝

1002年，**奥托三世**去世，意大利再次陷入没有一个公认统治者的境况。自此，北方贵族醉心谋取权力，教皇则被敌对的罗马家族操纵。但最具决定性的事件都发生在南方，如西西里岛、卡拉布里亚和普利亚被**诺曼人**攻占，但其实行了有效的管理政策，并将半阿拉伯半意大利南部地区合成了他们自己独特的文化。11世纪，他们还在**巴勒莫**创造了地中海世界最具活力的文化。

与此同时，罗马教皇开始实行一系列的改革来加强教会权力。最激进的当数1073年当选的**格里高利七世**，他希望能够获得推翻皇帝的权力。而当时的**皇帝亨利四世**也决心杜绝此类事情发生。但最终这场斗争仍不可避免地爆发了，其导火索是米兰大主教的任命。亨利指责格里高利"不是一位教皇，而是假修士"；作为惩罚，教皇将他逐出教会，而他的臣民也不再对其表示忠诚。1077年，亨利意识到他的策略错误，并试图通过访问**卡诺萨**的教皇来弥补他的过失，这位皇帝在这座古堡门外赤脚忏悔了三天三夜。但此次正式和解似乎对裂痕的愈合丝毫不起作用，亨利的儿子**亨利五世**继续斗争，最终达成皇帝仍能控制主教的土地所有权，但需放弃授权权力的协议。

在此次象征性胜利结束之后，天主教会发展成为欧洲在法律和金融领域上最全面和先

1633年	**1693年**	**1740~1796年**	**1796年**
因维护地球围绕太阳旋转的学说，伽利略被判处终身监禁。	强大的地震和随后的海啸摧毁了西西里岛的大部分地区，约6万人遇难。	奥地利统治意大利北部，那不勒斯和撒丁岛引进了大量行政、司法和教育改革。	拿破仑入侵意大利北部。

进的中央集权政府，但没过多久，统一之路再次受阻。这一次的威胁来自**腓烈特一世皇帝**（巴尔巴罗萨），自 1154 年起，他从德国大本营出发，包围了意大利北部的大多数城市。而教皇**亚历山大三世**则以模棱两可的回答声明：皇冠是教皇所授予的"圣俸"，暗示皇帝只不过是教皇的附庸品。教皇或皇权之上的问题使意大利在接下来的 200 年里出现两极分化，几乎每个领域都因为**归尔浦派**（教皇派）和**老伯林派**（皇帝派）之间的斗争而变得四分五裂。

亨利六世的儿子**腓烈特二世**在 3 岁半时继承了诺曼**西西里王国**的王位。后来他与德国伟大的**霍亨斯陶芬王朝**联姻，此时他的视线不可避免地转向了意大利北部。然而，他的权力基础还十分薄弱，且遇到意大利公社和教皇之间内战的阻碍。1250 年，腓烈特二世的突然离世标志着帝国命运的重大下滑。

城邦的出现

安茹的查理是法国国王路易九世的兄弟，他在意大利南部击败了腓烈特二世的后嗣，作为奖励，他从教皇手中接管了**那不勒斯和西西里岛**。而他的暴虐最终引发了 1282 年复活节周一的暴动，即众所周知的反抗当数**西西里晚祷事件**，约 2000 名驻兵在巴勒莫晚祷的钟声中被杀害。在随后的 20 年里，法国人一直在与**阿拉贡的彼得**交战，最终彼得夺取了西西里岛并尝试进军南方大陆。

如果说皇权正处于守势，那么教皇的状况则更为糟糕。当了解到教皇几乎没有军事支持和财务实力时，**法国国王菲利普**于 1303 年派他的手下潜入教皇的夏日行宫，对老教皇进行了有辱人格的攻击。几周后，博尼法切去世，其继任者克莱门特五世是一位法国人，在继任后立即将教会迁移至法国南部的**阿维尼翁**。

城市自治权的加强使得统治者的政治权力日益下降。到 1300 年，从意大利中部到半岛最北部的边缘地带共约有 300 个**几乎独立的城邦**。14 世纪中叶，欧洲人口因**黑死病**的爆发急剧减少（此病是由一艘从黑海返航的热那亚航船带入欧洲的），但这些城邦幸存了下来，且建立了一种与封建君臣关系截然不同的公民概念。到 14 世纪末，一些更加富裕强势的城邦吞并了周边的小城镇，最后只留下 4 个城邦作为明确的政治领军人。即**热那亚**（掌控利古里亚海岸）、**佛罗伦萨**（统治托斯卡纳）、**米兰**，其势力范围包括伦巴第和意大利中部的大部分地区以及**威尼斯**。而如曼托瓦和费拉拉等小公国拥有雇佣兵军队的支持，通过建造牢不可破的堡垒宫殿来确保安全。

有产阶级之间不断的仇杀常常使公民优先接纳一个**贵族**的总体规则，而不是敌对家族间的流血事件。其政府演变的专制形式由皇帝或教皇授予官方头衔认可，且到 15 世纪时，多数城邦已归王侯而非共和党统治。**那不勒斯王国**主要位于这个支离破碎的半岛南部；**教会国**的领土范围从罗马一直延伸至如今的马尔凯、翁布里亚和罗马涅地区；**锡耶纳、佛罗伦萨、摩德纳、曼图阿**与**费拉拉**跟**米兰公国**一样都是独立的国家，而海上共和国**威尼斯**和**热那亚**也拥有小块独立的土地，如卢卡和里米尼。

中世纪末的商业世俗城邦是**文艺复兴**的发源地，在此期间，一些城市企业家（如美第奇家族）和独裁统治者（如费德里科·达·蒙泰费尔特罗）通过融资建筑项目、绘画和雕塑提高了他们的社会地位。也正是在这个时候，托斯卡纳方言（包括但丁、彼特拉克和薄伽丘的语言）成了意大利的文学语言，后成为该国的官方语言。

至 15 世纪中叶，当时的五大强国——那不勒斯、教皇国、米兰、威尼斯和佛罗伦萨共

1805 年	1815 年	1849 年	1861 年
拿破仑在米兰大教堂加冕为意大利国王。	维也纳会议。拿破仑衰落，奥地利人再次获得统领权，但动荡盛行。	遍及意大利的革命被粉碎。	在维托里奥·埃玛努埃莱二世国王的统治之下，意大利正式成为一个统一的国家；十年后，威尼斯和罗马也被纳入其领土。

和国达成了一种默契，从而保持了新的权力平衡。尽管国内权力平衡，但每个意大利独立国家的历史与其他欧洲国家的强权政治都有千丝万缕的联系。

法国和西班牙的干预介入

当一个意大利国家邀请一股更强大的力量去击败其竞争对手时，不可避免的事终究发生了。1494 年，在米兰公爵的请求下，法国的**查理八世**向南行军，要求恢复安茹在那不勒斯王国的地位。完成使命之后，查理又在那不勒斯待了 3 个月才返回法国；之后，回法国前，**阿拉贡国王斐迪南德二世**攻占了那不勒斯，随后成为整个西班牙的统治者。

真正在意大利确立西班牙统治地位的人是哈普斯堡皇室的**查理五世**（1500~1558），他在三年内继承了奥地利和西班牙的王位，并靠贿赂当选为神圣罗马帝国的皇帝。1527 年，帝国军队洗劫了**罗马**，当时许多人都认为这次灾难是上帝对混乱放荡的意大利人所做出的惩罚。虽然法国仍是一个麻烦的对手，但 1526 年和 1529 年分别在帕维亚和那不勒斯被击败。根据 1559 年的《卡托－康布雷齐和约》，西班牙持有西西里岛、那不勒斯、撒丁岛、米兰公国和一些托斯卡纳要塞的统治权，且在接下来的 150 年里，他们约束了意大利人的政治生活。而剩余的一些小国则成了西班牙或法国统治的附属国，只有教皇国和威尼斯仍保持独立性。

此阶段的社会和经济问题与其政治动荡一样严重。当教皇在打击北欧的**改革**之时，其主要的制造业和贸易中心不得不妥协对外开放大西洋和印度洋的贸易线路——这些举措意味着意大利北部地区的地位将逐渐被削弱。16 世纪中叶，**经济衰退**促使威尼斯和佛罗伦萨富有的商人不再投资商业，转而投资土地，而南方的高税收和专制的封建政权使得盗匪猖狂，甚至农民也开始武装抵抗——最终被西班牙人残酷镇压。

17 世纪是意大利政治生活的低谷，教皇和殖民列强之间几乎没有回旋的余地。最终，西班牙于 18 世纪初失去了对意大利的统治权，且由于西班牙的王位继承战争，伦巴第、曼托瓦、那不勒斯和撒丁岛全都被纳入奥地利的领土。各列强之间的阴谋诡计导致了上半世纪的**频繁重组**。1720 年，由萨伏伊公爵维克多·阿玛迪斯二世统治的皮埃蒙特被迫将西西里岛交给奥地利人以换回撒丁岛。1734 年，那不勒斯和西西里岛又被划为西班牙波旁家族的领土，3 年后，当美第奇家族灭绝之时，洛林王国得到了托斯卡纳的控制权。

南方波旁王朝的统治相对比较开明，对社会经济的两极分化并没有做出任何干预，而北方各国在奥地利女王**玛丽亚·特蕾西亚**（1740~1780）及她的儿子**约瑟夫二世**（1780~1790）贤明的独裁统治之下相对比较发达，为早期工业化做好了准备。1796 年 4 月，法国**拿破仑**军队入侵意大利北部，局势骤变。虽然在短短几年里，法国又被驱逐出意大利，但到 1810 年时，拿破仑已掌控了整个半岛，并由他的傀儡政权统治，直至滑铁卢事件的发生。拿破仑的统治具有深远的影响，不仅削弱了教皇的力量，还实行封建土地权利改革，并将代议制政府引入了意大利。选举程序以法国模式为基准，给新兴中产阶级提供了参与政治讨论和政治活动的机会。

统一

拿破仑的衰落导致了 1815 年《维也纳协议》的出台，奥地利人有效地利用该协议恢复了旧统治阶级。奥地利首相**梅特涅**尽其所能去培养本地居民的忠诚以削弱统一意大利的呼吁，

1908 年

一场地震摧毁了如今的西西里岛墨西拿地区。

1915 年

意大利加入第一次世界大战，与英国、法国和俄罗斯结盟。

1922 年

墨索里尼就任总理，3 年后自立为意大利的领袖和独裁者。

1929 年

《拉特兰条约》承认梵蒂冈是意属自治教会国家。

然而在 1820~1849 年，出现了一系列大变革。当**费迪南德国王**出台限制人身自由政策并摧毁大量农民的生计之时，西西里岛、那不勒斯和皮埃蒙特的人民纷纷揭竿起义。西西里的一支临时军队很快得到了民众的广泛支持，迫使费迪南德做了一些让步，但在他求助奥地利人帮助他镇压此次革命后，便不了了之。而北方皮埃蒙特王国的**维托里奥·埃玛努埃莱一世**制定了压迫性法律，从而引发了都灵的学生抗议和军队哗变。之后，维托里奥·埃玛努埃莱退位，转而支持他的兄弟查理·费利切和他的儿子**查理·阿尔贝托**；后者最初给予了激进分子一些支持，但在查理·费利切寻求奥地利的帮助之后，成千上万的革命者被迫流亡。

1831 年，查理·阿尔贝托成为撒丁岛国王。其性格神秘、过分虔诚而又狡猾，因此在他登上王位时与奥地利人联盟，从而发生了重大的转变。1831 年，帕尔马、摩德纳、教皇国、西西里岛和那不勒斯发生了进一步起义。协调性的缺乏以及奥地利和教皇军队的迅速介入，注定了革命的短暂性。虽然这些行动未能持续，但他们的影响力却在不断扩大。

其中**朱塞佩·马志尼**受到了这些起义的深刻影响。1827 年，他作为烧炭党（一个秘密的激进团体）热那亚支部书记而被逮捕。1830 年他被判入狱 3 个月，在出狱之后，他提出了他的政治思想并成立了“**青年意大利党**”。这一党派吸引了众多有志之士，其中**朱塞佩·加里波第**很快就在**复兴运动**中发挥了核心作用，众所周知，此次运动推进了意大利国家的改革和统一。

1846 年和 1847 年，农作物的歉收引发了大范围的**饥荒和霍乱的暴发**。西西里岛的农民军在首都游行示威，他们焚烧债务记录、破坏财产并释放囚犯。中上层阶级的温和派议员担心发生暴动，就组成了一个政府专门控制起义，但西西里岛最终于 1848 年发生了**最终分裂**。随后战斗蔓延至那不勒斯，**费迪南德二世**虽暂时做出让步，但在第二年他还是夺回了西西里岛。在南方发生革命的同时，托斯卡纳、皮埃蒙特和教皇国地区也发生了严重的骚乱。统治者纷纷逃离了他们的公国，而维也纳的梅特涅的倒台促使查理·阿尔贝托再次改变政策：他同意出台宪法并向奥地利宣战。1849 年，罗马教皇逃离暴乱，马志尼成为该城市共和党三人执政中的一员，而加里波第主要组织防御。

所有起义的持续时间都比较短暂。共有 2 万名革命者被逐出罗马。在军队败于奥地利之后，查理·阿尔贝托宣布退位支持儿子**维托里奥·埃玛努埃莱二世**，而公爵则回到托斯卡纳、摩德纳和帕尔马。值得庆幸的是皮埃蒙特宪法得以流传，其在整个 19 世纪 50 年代吸引了众多政治难民来到这个国际化的国家。

加富尔和加里波第

1852 年，**卡米洛·加富尔伯爵**就任皮埃蒙特首相，开始了长达 9 年的激进变革。克里米亚战争中，皮埃蒙特军队的介入促使加富尔与拿破仑三世在巴黎国会碰头，敌对行动就此结束。1858 年 7 月，这两位领导人还秘密会谈了有关“意大利”的问题。拿破仑三世决定支持意大利对抗奥地利，这是统一的唯一现实途径，但非革命者是其主要的阻力。在对领土划分问题进行了谈判之后，他们等待机会挑起与奥地利的战争。最终于 1859 年，加富尔在议会开幕式上为维托里奥·埃玛努埃莱拟写了一份感人肺腑的反奥地利演讲。他的战斗口号——结束 grido di dolore（痛苦的呐喊）响彻整个意大利。相反地，奥地利人被皮埃蒙特下令遣散。

这场战争从一开始就惨烈无比，成千上万的士兵战死于马真塔和索尔费里诺。1859 年 7 月，拿破仑三世没有跟加富尔商议就与奥地利人休战，因此加富尔愤怒辞职。临时政府仍然

20 世纪 30 年代	1940 年	1943 年
意大利入侵埃塞俄比亚，且在西班牙内战时，为弗朗哥的民族主义提供了飞机和武器支援。	意大利向法国和英国宣战，宣布与日本和德国签订三方协议，并入侵法国、阿尔巴尼亚和希腊。	美国和英国军队登陆西西里岛。意大利宣布与盟军休战。墨索里尼在德国的帮助下从意大利的囚禁中逃脱，并在加尔达湖建立了傀儡政府。

手握托斯卡纳、摩德纳和罗曼尼亚的统治权。1860年，加富尔返回政坛，不久之后，法国、皮埃蒙特和教皇同意一系列公民投票，这一举措确保了至1860年3月中旬时，**托斯卡纳**和**伊米利亚**新王国（由摩德纳、帕尔马公国及罗马涅组合而成）投票支持**与皮埃蒙特联盟**。维托里奥·埃玛努埃莱与拿破仑三世之间曾秘密协议将萨瓦和尼斯割让给法国，并服从公投结果。而其结果则是按计划进行，毫无疑问，该结果的部分原因是由于投票期间法国军队的存在。

为此，**加里波第**立即动身前往尼斯以炸毁投票箱，但当他抵达热那亚时，听闻**西西里岛发生起义**，因此不得不转移目标。他征用两艘旧明轮船，并为他的千人红衫军获得了足够的步枪，随后向南挺进。当他们登陆西西里岛后，更多援军随之而来，加里波第的军队打败了那不勒斯的1.2万名士兵并攻占了该岛。之后他们穿越大陆，轻易占领了那不勒斯，袭击了罗马。加富尔担心他可能会失去主动权，急忙派遣一支皮埃蒙特军队，**吞并**了除罗马周边教会财产之外的**整个教皇国**。由于担心反教会革命者组成的红衫军可能会挑起事端，因此加富尔和维托里奥·埃玛努埃莱在军队的护送下抵达南部的罗马，并将公投安排在西西里岛、那不勒斯、翁布里亚和马尔凯斯教皇国，而这些地方别无选择，只能投票同意被皮埃蒙特吞并。在那不勒斯凯旋游行结束之后，他们对加里波第带来的麻烦表示感激，因为这让他们最终掌控了所有领土并可以举行新的议会选举。1861年2月，其成员正式宣布成立**意大利王国**。

同年，加富尔去世，当时整个国家尚未完全统一，罗马和威尼斯仍未回归。1862年，加里波第进军罗马失败。5年后，威尼斯归入国土。直到1870年，拿破仑三世被普鲁士击败，法国军队才被逐出罗马。因此，意大利于1871年正式完成**统一**大业。

世界大战

复兴运动后，有些事情仍然没有改变。统治阶级缓慢走向一个基础更广泛的政治体系，而某些地区的生活水平实际上在恶化，尤其是西西里岛。当西西里岛的农民组建成Fasci（工会前身）之时，总理派出3万名士兵镇守该地，不仅停止出版报纸，还会拘留涉嫌闹事者且无须审问。19世纪90年代，波河流域的资本主义方法和现代机械创建了一个新的社会结构，即富有的**地主**位于阶级顶端，而大量的农业劳动者位于底层，中间一层则是房地产经营商。

19世纪80年代，意大利开始**殖民扩张**，1886年，埃塞俄比亚和厄立特里亚的战役最初以血腥杀戮（最终惨败）为主。1912年，意大利从土耳其手中夺取了多德卡尼斯群岛和利比亚地区，当时有许多人谴责这种扩张，其中包括**贝尼托·墨索里尼**，他在此次战争中是弗利PSI（意大利社会党）的秘书，非常激进。

第一次世界大战和墨索里尼的崛起

意大利于1915年加入**第一次世界大战**，其主要目的是与奥地利清算旧账，并利用法国和英国的支持进一步发展其殖民野心。但因糟糕的装备、军队指挥能力的欠佳，最终花了3年时间才迫使奥地利战败，就在此次战争的最后一个月里于维托里奥—威尼托实现了目标。虽然取得了的里雅斯特、戈里齐亚及特伦蒂诺—阿尔托阿迪杰区，但代价惨重：50多万人死亡，伤者更是不计其数，且战债堆积如山。

由于中产阶级对战争结果大失所望，且对通货膨胀和社会动荡感到惊慌，因此转向了当时的权力傀儡——墨索里尼。1921年，墨索里尼当选国会议员，并成立国家法西斯党，他们

1944年

罗马解放，而血腥的白刃战仍在继续蔓延至意大利北部的其他地方。约有5万名盟军士兵和4.5万名意大利游击队员死亡。

1945年

墨索里尼企图与他的情妇逃往瑞士，但在科莫湖被捕，第二天就在米兰的加油站被执行绞刑。意大利的德国军队签署了投降书。罗伯托·罗塞里尼在饱受战争蹂躏的罗马拍摄了电影《罗马不设防》，开启了意大利的新现实主义。

的**组织成员**通过直接人身攻击、破坏报社、打印店、社会主义党和工会的住所等方式恐吓对手。1922 年，该政党密谋实行“**向罗马进军**”的起义。不料计划被首相法克塔知晓，如果军队要实现此次进军，那么需由国王签署实体法令法规。由于担心会发生内战，国王拒绝了签名。于是法克塔呈文辞职，而墨索里尼则声明不会加入任何不归他管制的政府，最终于 10 月 29 日被授予**首相之职**。之后才开始实行进军计划。

当时狂热的**黑衫军**敦促墨索里尼转而实行**独裁统治**（墨索里尼在 1925 年年初宣布实施该统治）。自此，政治反对派和工会都为非法机构，新闻自由在审查机构和法西斯的接收之下土崩瓦解，由选举产生的地方政府皆被任命官员所取代，逮捕和拘留的力度增强，且建立了政治犯罪特别法庭。1929 年，墨索里尼将意大利王国境内的**梵蒂冈**重组成为一个自主教皇国，从而结束了教会和国家之间长达 60 年的斗争。（直到 1904 年，所有参与新政权的人员才被自动逐出教会，包括选民）。到 1939 年时，其发表的“所有皆为国；国之外皆空；国以上无物”之说已成为现实，该政府不仅控制了意大利绝大部分的钢铁和造船行业，还渗透至政治生活的各个方面。

第二次世界大战

1936 年，墨索里尼介入**西班牙内战**，从而与纳粹德国形成**轴心国**。意大利在毫无准备、装备过时的情况下就直接加入了**第二次世界大战**，但在 1941 年，其入侵南斯拉夫并夺得了亚得里亚海岸的控制权。然而没过多久，墨索里尼便处于防守状态。1942 年冬天，数万意大利士兵战死于俄罗斯前线，且在 1943 年 7 月，盟军在欧洲获得了第一个立足点，当时巴顿将军的美国第七军队和在蒙哥马利将军的英国第八军队的指挥下登陆西西里岛。一个月之后，盟军便控制了这座岛屿。

面对这些逆转，墨索里尼被自己的大议会推翻，并将他囚禁在与世隔绝的大萨索山度假胜地，取而代之的是茫然不知所措的**巴多格里澳元帅**。盟军希望意大利投降，为此他们秘密向曾与法西斯政权共存 21 年的国王维托里奥·埃玛努埃莱三世提出特赦。9 月 8 日，意大利通过广播宣布已经签署了**停战协议**，第二天盟军就进入大陆地区。随着英美军队进入半岛，德国军队开始向南移动与他们交战，并帮助墨索里尼逃脱监禁使其在加尔达湖建立**萨罗萨罗共和国**。但结果惨败，且无论男女，越来越多的共产党、社会党和天主教政党成员加入了反对党派，其人数膨胀至 45 万人。1945 年 4 月，墨索里尼准备潜逃至瑞士，但中途被游击队员抓获。他和他的情妇克拉蕾塔·佩塔奇被击毙，并被倒吊在米兰洛雷托广场的一个加油站顶上示众。

战后的岁月

1946 年，民意授权宣布意大利建立共和国，并形成以阿尔契德·加斯贝利为领导的**基督教民主党**（DC）政府。20 世纪 50 年代，意大利成为头等工业国家，在菲亚特和好利获得等大规模公司的帮助下，意大利的 GDP 翻了两倍，而工业生产更是翻了 3 倍。美国金融援助——马歇尔计划是意大利工业扩张的一个重要因素，其中有相当比例的劳动力都来自南方的村庄。

起初基督教民主党选择与其他右翼政党联盟，但在 1963 年，在由于蓝领工人政治地位提高所引起的革命运动中，他们被迫与**意大利社会党**（PSI）进行第一次权力分享。DC 党派主要负责试探社会党的政治人员是**阿尔多·莫罗**，他是 20 世纪 60 年代意大利政坛举足轻重的人物。莫罗于 1963~1968 年就任总理一职，在这段时间内，通货膨胀及富有公民因对 PSI 势

1946 年	1958 年	1969 年
君主制结束，意大利人投票支持共和国。	意大利成为欧洲经济共同体的创始国之一，该组织于 1992 年更名为欧洲共同体，并于 2009 年成为欧盟的一部分。	米兰喷泉广场发生爆炸，17 人死亡，这标志着十年破坏期的开始。

力感到惊恐而转移巨额金钱，从而扰乱了意大利的经济秩序。1969 年，意大利**"热秋"**运动爆发，罢工、停业和示威游行使整个国家几近瘫痪，标志着十年破坏期的开始。

20 世纪 70 年代和 80 年代

20 世纪 70 年代，意大利国内局势继续恶化。在极右派的煽动下，爆发了更极端的动乱，据推断，1969 年米兰造成 16 人死亡的喷泉广场爆炸事件以及 5 年后布雷西亚凉廊广场的凉廊轰炸事件皆出自他们之手。在随后 10 年中，**新法西斯恐怖主义**持续蔓延，并于 1980 年达到了可怕的高潮：当时发生在博洛尼亚火车站的爆炸袭击共导致 84 人死亡、200 人受伤。与此同时，大量左翼恐怖组织涌现，其中大多数都由北方大学愤愤不平的知识分子所领导。其中最活跃的是**红色旅（BR）**。尤其是在 1978 年，他们因绑架杀害阿尔多·莫罗而臭名昭著。20 世纪 80 年代初，警方发动了一次总攻，消灭了红色旅的主要力量，但从各种恐怖组织中分裂出来一些强硬派别仍然存在。

20 世纪 70 年代恐怖活动的矛盾性和秘密性困扰着那些试图找出其幕后真凶的人们。一个曾参与阿尔多·莫罗暗杀而被监禁 18 年的红色旅成员最近宣称，此次计划是由**意大利特勤局**的间谍策划的。2000 年，PDS（意大利左翼民主党派）发布了一份报告，引起了进一步的争议：它声称在 20 世纪 70 年代和 80 年代，当权派追求**"紧张战略"**，而公共场合的狂轰滥炸及右翼政变的威胁有助于稳定国家中间偏右政治势力的控制。该报告指出炸弹袭击的肇事者很少被抓到，因为"那些屠杀、爆炸及军事行动都是由意大利国家机构内部人员组织、授意或支持的，目前还发现美国情报机构也牵连在内"。该报告的作者之一瓦尔特·毕埃利是 PDS 议员，他曾发表言论说"其他炸弹袭击事件是由左翼党派策划的，其主要目的是阻止共产党通过民主手段夺取政权"。该报告引起了右翼团体和美国驻罗马大使馆的愤怒反驳。

无论采取何种手段，特区政府势必要掌权。该结果在某一程度上是通过 1976 年与**意大利共产党**（PCI）领导人**恩里科·贝林格**进行所谓的"历史性妥协"谈判才得以持续。在此次谈判的影响下，PCI（获得了 34% 的国民选票，仅比 DC 低了 3 个百分点）为了维护民族团结，最终同意在议会投票时弃权。1979 年，该协议被废除，1984 年贝林格死后，PCI 的得票率下降到了 27% 左右。民众支持的削减和共产主义集团的瓦解促使 Achille Occhetto 对 PCI 进行了重组：他将意大利共产党转变为民主社会主义党派，与德国或瑞典的"左倾"政党连成一线，并更名为**意大利左翼民主党**。

为了消除左翼势力，DC 被迫同意**激进党**等小党派的要求，在 1987 年选举中，该党派获得了 18 个席位，其中一个人便是色情明星伊萝娜·史特拉，但其艺名**茜茜丽娜**更为人所熟知。此外，20 世纪 80 年代初，DC 的声誉因一系列丑闻而严重受损，特别是 P2 共济会风波：腐败的银行家、DC 高级官员与狂热的右翼组织之间的关系曝光。由于民心所失，DC 被迫给其他党派的政客让出总理职位。1981 年，共和党员乔凡尼·斯帕多利尼成为战后第一位非 DC 总理；1983 年，**贝蒂诺·克拉克西**成为 PSI 的第一位总理，执政 4 年。

即使在动荡不安的 20 世纪 70 年代，意大利的国民收入仍然持续增长，并培养了国民对**"超越"**（Il Sorpasso）的痴迷，该术语标志着意大利在经济排行榜上超越法国和英国。但意大利是否真的发生过"超越"，各专家意见不一（大多数人认为没有发生），且其金额计算还包括大规模的逃税和其他非法金融交易，因此非常复杂。社会各阶层都被牵涉从中央政府预提资金的旋涡中，但操纵这个**影子隐藏经济**的势力是**黑手党**（至今在一定程度上仍由其掌控），

1978 年	1980 年	1992 年	1994 年
基督教民主党领袖及前总理阿尔多·莫罗在被红色旅恐怖分子绑架监禁 55 天后遭到谋杀。	博洛尼亚火车站发生炸弹袭击，致 85 人死亡。	反黑手党法官乔凡尼·法尔科内和检察官保罗·博尔塞利诺被谋杀。	西尔维奥·贝卢斯科尼所领导的中间偏右前进意大利党，与民族联盟党和北方联盟一起，赢得全国联盟大选。但是 8 个月后，北方联盟党撤出联盟，从而以失败告终。

其触点一直渗透至罗马的最高阶层。1992 年 5 月，反黑手党法官**乔凡尼·法尔科内**和检察官**保罗·博尔塞利诺**遭到谋杀，这是黑手党渗透政治等级制度的最有力证据，因为只有在内幕信息的帮助下，杀手才有可能接近法官。

"清洁之手"

备受尊敬的法尔科内和博尔塞利诺被谋杀标志着现代意大利政治历史的断层，20 世纪 80 年代末 90 年代初，随着人们对 DC 领导的旧意识的幻灭，涌现了许多新的政党。其中由翁贝托·伯希独裁领导的北方联盟充分利用北方人吃苦耐劳、奉公守法的精神来支持腐败的南方，而法西斯主义的 MSI 正式改名为民族联盟（AN）或国家联盟，近年来，在打动人心的詹弗兰科·菲尼的领导下，右翼分子大联盟获得了较大进展。

1992 年，以朱利亚诺·阿马托（清正廉洁的政治家）为首的新政府策动了近十年来规模最大的黑手党抓捕计划，导致黑手党党魁（意大利语 capo di tutti capi）塞尔瓦托·"托托"里纳被捕，许多人都认为他就是杀害法尔科内和博尔塞利诺的幕后真凶。里纳被抓之后，有众多告密者向警方揭发黑手党活动的主要成员，包括前总理朱利奥·安德烈奥蒂也接受了审判。

贝蒂诺·克拉克西曾称安德烈蒂奥是一只狐狸，并发表言论说："所有狐狸最终都会成为裘皮大衣"，但克拉克西本人却是第一个误入歧途的人。克拉克西处于社会主义建设的权力中心，控制着重要城市米兰，1992 年 2 月，一个小党派的官员因被指控贪污腐败而被捕。但这只代表了意大利历史悠久的回扣和贿赂文化的冰山一角，其甚至一直渗透至意大利政治体制的最高层，不仅是米兰，整个国家都是如此，因此被戏称为 Tangentopoli（贿赂之城）。当年年底，数千人被逮捕，并接受"清洁之手"（意大利语 Mani Pulite）的调查，由正义的米兰法官安东尼奥·迪·彼得负责。1999 年 1 月，克拉克西和其他 20 人以腐败的罪名被判处 5 年监禁，他在被流放至突尼斯一年后死亡。

意大利现状和贝卢斯科尼的影响

历史较为悠久的意大利政党，尤其是基督教民主党和社会党，在 1993 年的市政选举中几乎全军覆没，而为了填补权力的空缺，1994 年的全国大选上出现了另一股政治力量：由媒体大亨**西尔维多·贝卢斯科尼**领导的中间偏右的**意大利前进党**，他曾利用他在电视台的权力建立群众基础，并作为民粹主义联盟总理与伯希的北方联盟党和法西斯国家联盟共同掌权。事实上，贝卢斯科尼并不是一位政治家，而是最大的资产家。虽然短暂，但大多数意大利人认为这是一个新的开始，它标志着陈旧腐败政权的结束，一个真正现代的意大利国家由此诞生。然而，作为意大利北部最大的实业家之一，且曾经又与克拉克西是好朋友，因此贝卢斯科尼和其他人一样都受到了老办法的约束。

虽然在接下来的 8 年里，他又赢得了 3 次选举，是**意大利战后持续执政时间最长**的政府首脑，但与其前任相比，他的政绩并没有好多少。在个人事业面前，他不仅抵抗一切试图减少其媒体业务范围的行为，而且与总理任期产生了利益冲突（见下页），他在受公众瞩目的同时，还一路伴随着各种各样的指控，包括洗钱、贪污、性丑闻、弄虚作假，并通过追溯立法以便让自己从棘手的案件中脱身等。

但更令人担忧的，或许是他对国家现状的影响：这位自由繁荣的媒体大亨出身的政治家

2001~2006 年	2002 年	2006 年	2008 年
以西尔维多·贝卢斯科尼为首的第二个政府成为战后最长久的政府。	欧元取代意大利货币里拉。	意大利赢得第四次世界杯冠军（前三次时间分别为 1934 年、1938 年和 1982 年）。	罗贝托·萨维亚诺的书籍及其随后的同名电影《罪恶之都》，记录了克莫拉对那不勒斯各方面生活的影响。 在大选中，作为自由政治联盟的领袖，贝卢斯科尼当选第四任总理。

从游艇歌手到意大利总理：西尔维奥·贝卢斯科尼

或许意大利人真的不擅长政治。"二战"以来，他们共经历了63届不同的政府，20世纪90年代早期，国家又被卷入一系列腐败丑闻，导致了整个系统的改革。不过意大利人仍然不相信政客，这也许就是他们选择游艇歌手——白手起家的媒体大亨西尔维奥·贝卢斯科尼为四届总理的原因。失误、丑闻和腐败，是他在执政期内的最大特点，也是当代意大利最著名的政治特色。贝卢斯科尼是一个臭名昭著的、无耻、沉溺于女色的好色之徒，2009年，当妓女们公开了他和她们的关系之后，他的形象几乎跌至谷底。虽然他仍担任总理一职（意大利人对拈花惹草的行为相对宽容），但他的妻子维罗妮卡·拉里奥不久就宣布要离开他。他的社会生活继续占据头条，在接到总理内阁打来的电话后，一个17岁的妓女被释放，还有各种荒淫聚会的细节轰动了全国。

在国外代表意大利时，贝卢斯科尼也陷入了困境，其中最著名的是，他曾指责德国议员像纳粹集中营的看守。而在国内，他与意大利的司法制度不断抗争（在他看来是"恶性肿瘤"），且大多数都以其胜利告终。他还试图改变法律来逃脱贪污腐败的丑闻。可以说，相比于其他问题，贪腐更多地占据了他的政治生涯。与大多数现代政治家不同，他似乎不在乎别人怎么想，在意大利——一个反对者众多的国家，他成为广受欢迎的领导人。至于这一事实，媒体业务负责人说，作为媒体领域负责人兼总理，他几乎控制了所有主流电视（很显然他也充分利用了这一优势）。对于这一事实，他只是淡淡地说了一句："如果我在照顾其他人利益的同时也照顾我自己，那么你们就不能称为利益冲突。"

贝卢斯科尼灰溜溜地下台后，意大利濒临破产边缘，而他则继续着他与司法系统的各种个人争斗，且而他对意大利的政治影响也在延续。

的所有承诺最终被证明皆为空谈。经济衰退、社会停滞和令人窒息的官僚作风仍是现代意大利的瓶颈。贝卢斯科尼的政府以及在过去10年中短暂执政过的和各种短暂的左翼联盟都太过注重自我推销、丑闻和内斗以解决萎靡不振的国家现状。面对全球金融危机，意大利濒临破产，贝卢斯科尼终于在2011年11月被迫辞职，并在经济学家马里奥·蒙蒂的带领下组成了技术官僚紧急政府，以期将意大利带出影响世界其他国家的另一个危机。

2013年4月，意大利总统纳波利塔诺任命民主党的**恩里科·莱塔**为新一届政府总理。2014年2月，马泰奥·伦齐强迫党内对手、时任总理莱塔辞职，批评其所领导的政府未能通过重大改革。莱塔主动辞职之后，同月，时年39岁的**马泰奥·伦齐**成为意大利新一任总理。新内阁面临的首要问题就是解决就业问题。

2009年	2011年	2012年	2013年	2014年
阿布鲁佐的拉奎拉遭遇地震袭击，遇难人数超过300。	在多年斥责其财政不当的审讯之后，西尔维多·贝卢斯科尼再一次被告上了法庭，且由于意大利濒临破产边缘，贝卢斯科尼被迫辞职。大家希望新任总理马里奥·蒙蒂能带领意大利度过金融危机。	意大利北部发生地震，给摩德纳、帕尔马和曼托瓦带来了重大损失和人员伤亡。	恩里科·莱塔成为新一任意大利总理。	莱塔突然辞职；马泰奥·伦齐党内逼宫成功，成为意大利史上最年轻总理。

意大利艺术

翻看所有西方艺术史，你会发现最重要的章节都是在意大利。无论是罗马和基督教早期时代的遗产，还是佛罗伦萨和罗马文艺复兴时期空前绝后的成就，在过去3000年中，其对创造力殿堂的贡献都是巨大的。这就是很多人把意大利当作旅行首选的原因，本书接下来所介绍的简单历史，是为了提供最基本的背景信息，以丰富你的旅游行程。

伊特鲁里亚

约公元前900年，生活在意大利中部伊特鲁里亚地区的**伊特鲁里亚人**巧妙地展开了意大利各种形态的艺术，直至公元前88年与罗马世界融合在一起。罗马人大举借鉴他们的文明，因此至今仍可在各方面发现伊特鲁里亚的影响：如意大利字母表即是以伊特鲁里亚语为基准；且主教的曲柄杖以及捆绑的棍棒中间插着一把斧头的“束棒”符号（还可在美国众议院演讲者讲台后面找到）是伊特鲁里亚流传下来的两个标记。此外，伊特鲁里亚人还是工匠大师，他们从事陶土、黄金和青铜等工作，并会在石头上完成精美的雕刻，而正是这些技能，加上他们对感官享受的热爱和轻松的生活方式，才使他们的文明如此迷人。考古学家在坟墓里发现了大量幸存的伊特鲁里亚物品，尤其是塔尔奎尼亚和赛尔维里托遗址：出土了如已婚夫妇雕像及目前收藏在罗马朱利亚庄园博物馆里的阿波罗和赫拉克勒斯等陶土雕塑；此外还有收藏在佛罗伦萨考古博物馆中的演说家和喀迈拉青铜像。

罗马人

崇尚军国主义的**罗马人**从伊特鲁里亚人手中强行夺取了该地区，通常不能够称为伟大的艺术家。但却出现了一批伟大的建筑者，如庞贝和赫库兰尼姆遗址的壁画及马赛克镶嵌作品可以证明该时代仍有一些有天赋的艺术家。但事实上，大量的罗马艺术和雕塑品都是按照古希腊的真品仿造而得，其中最著名的是位于梵蒂冈的拉奥孔和望楼的阿波罗雕像，以及位于罗马卡比托利欧博物馆新宫的众多雕塑。重现这些作品的罗马艺术家的技艺无可厚非，但总体而言，罗马人是雕塑艺术的多产创造者。此外他们还是优秀的肖像画家，如今仍有众多普通人和伟大君主的画像留存于世，其中包括梵蒂冈博物馆里的大量作品，以及描绘战斗场面的精美石棺浮雕——罗马人通常还会用这种方法来装饰凯旋门和其他特色建筑。

早期基督教和拜占庭艺术

早期基督徒借鉴罗马艺术，用浮雕装饰石棺，但这些作品主要描述基督教的基本主题，如牧羊人和羔羊、基督登基或阿尔法和欧米茄符号。早期基督教绘画作品主要位于地下墓穴和其他埋葬场所，以描绘圣徒为主，但也经常借用罗马人的色彩和风格。然而，马赛克镶嵌是更常用的教堂装饰手法，特别是在查士丁尼大帝统治时期，其于6世纪中叶的权力标志着早期**拜占庭**艺术达到了顶峰。这些马赛克镶嵌通常描绘了一群与教会捐赠人在一起的圣徒，且以基督登基图为中心，如罗马的圣母大教堂，其马赛克作品是5世纪时期《旧约全书》的连环图画，此外，在基督教罗马新首都拉韦纳的圣维塔莱教堂和新圣阿波里奈教堂中收藏着令人惊叹的众多马赛克作品，其年代稍晚一些，可追溯至公元6世纪。

中世纪

马赛克材料已延用了数百年，且确实是13世纪用来装饰威尼斯圣马可大教堂（见p.329）的主要方法。然而，马赛克是一种巨大的静态材料，因此不久之后壁画就成了教堂的首选装饰，虽然其继承了镶嵌技工僵硬拘谨的风格，但也拥有描绘基督或圣母以及众多圣徒的镶板绘画。

尼可拉·皮萨诺（1220~1285）是中世纪意大利第一位伟大的雕塑家，出生于比萨，因其在比萨洗礼堂讲道坛上的作品而闻名，其雕塑的复杂性堪比基督教以前最好的石棺。他的

儿子**乔凡尼·皮萨尼**（1250 ~ 1315）继承了他的才华，虽仍以哥特式传统风格为主，但多了一些变化和技巧，创造了皮斯托亚和比萨大教堂的讲坛、锡耶纳大教堂外面的一系列雕像以及内部的一座讲坛。尼可拉·皮萨尼的助手之一，**阿诺尔福·迪·坎比奥**（1240~1310）在当时也非常活跃。他制作了罗马圣彼得教堂中著名的圣彼得雕像，如今该雕像的脚已被信徒磨得非常光滑；而其开创的墓葬陪葬设计一直延用了数百年。但真正令他名扬四海的事件，可能是作为建筑师负责13世纪末佛罗伦萨大教堂的施工。

与其约同一时期的**彼得·卡瓦利尼**（1250~1330）在他设计的马赛克镶嵌及创作的绘画作品里引入了全新的现实主义风格，摒弃了拜占庭图像僵硬的风格：阿西西圣方济各教堂、罗马圣塞西莉亚教堂的壁画以及那不勒斯一些零碎的壁画都可证明。**契马布埃**（1240~1302）也是那个时代的先驱，但丁在《炼狱》中曾提及，能够让契马布埃黯然失色的人才只有他的学生**乔托·迪·邦多纳**（1267~1337），这并不是在羞辱乔托，因为他知道乔托无疑是这个时代最伟大的艺术家，且被广泛认为是哥特式艺术及随后一切事物的联系者。正因如此，他才能成为真正摆脱高度程式化拜占庭和哥特式艺术的第一人，并赋予他的图像以合适的人形。他为帕多瓦的斯科洛文尼礼拜堂创作的著名壁画拥有人性化的力量，从而使之成为意大利大不可错过的景点之一，然而，他的作品除了阿西西圣方济各教堂的壁画、乌菲兹的一个祭坛、里米尼的一个十字架及一两个其他小规模的作品外，大多数都已丢失或存在争议。

虽然受到乔托的影响，但当时绘画的主流学派实际上位于锡耶纳，由**杜乔·迪·博尼塞尼亚**（1255~1318）和**西蒙·马丁尼**（1284~1344）主导，他们两人都遵循更为传统的途经，虽然在某种程度上采用了更正式的拜占庭风格，却将它变得更为精致优雅，从而形成了其自己的特色。杜乔的经典之作可能是他的《宝座圣母像》，目前收藏在锡耶纳大教堂博物馆内，这幅作品备受尊崇，以至于当时人们带着这幅画围绕整个城镇游行。西蒙·马丁尼是杜乔的学生，他在锡耶纳的市政厅创作了相同主题的绘画；此外，他在阿西西圣方济各教堂里的壁画以及乌菲兹的《天使报喜图》也十分有名。

文艺复兴时期

15世纪的意大利正处于**文艺复兴时期**，这是一个不平常的年代，尤其是在佛罗伦萨和托斯卡纳及其周边。就建筑艺术而言，该时期试图回归古典理念并辅以全新巧妙的建筑方法和技术，而在视觉艺术上，艺术家们将关注重点从标志性风格的绘画转移至以人为中心的现实主义风格，采用透视法及肖像和风景元素。同时，艺术家开始重新获得尊重，并非只被视为单纯的工匠，而是专业阶级成员。

文艺复兴起始于**洛伦佐·吉尔贝蒂**（1378~1455），他在由佛罗伦萨当局赞助的设计洗礼堂大门的竞赛中获得了胜利，从而拉开了此次运动的序幕，并在接下来的50年中一直是最杰出的艺术家之一，其设计的建筑与之前的相比更具戏剧化，也更加注重自然透视，且促使了15世纪后期一系列佛罗伦萨雕刻家开拓者的涌现。这次比赛的亚军**菲利波·布鲁内莱斯基**（1377~1466）继续专注于建筑，并为该城市的大教堂添加了一个圆顶，堪称该世纪的工程奇迹（见p.481），而吉尔贝蒂的学生**多纳泰罗**（1386~1466）可以说是那个年代最伟大的雕塑家，他崇尚自然，并能将其融入大理石中，令前人相形见绌。他的技巧在意大利全国各地的众多实例中都有体现，但其中最引人注目的是他的早期雕塑作品——位于佛罗伦萨圣弥额尔教堂的《福音转教士》，如今已被一分为二分别放置在该教堂和巴杰罗美术馆中，而他的另一个代表性作品《大卫》也收藏在该美术馆中。1425年，多纳泰罗与另一位雕塑家**米开罗佐**（1396~1472）合作，在那不勒斯建造了红衣主教布朗卡奇的陵墓等一系列作品；此外，米开罗佐还制作了吉尔贝蒂的青铜门。另一位参与洗礼堂大门设计竞赛的雕塑家是**雅各布·德拉·奎尔恰**（1374~1438），这位锡耶纳艺术家深受尼可拉·皮萨尼和阿诺尔福·迪·坎比奥作品的影响。他曾负责锡耶纳主要广场欢乐喷泉的建造，并参与卢卡的圣弗雷迪亚诺教堂和博洛尼亚的圣彼得罗尼奥教堂的建设工作。

有人认为透视画法是由**保罗·乌切洛**（1397~1475）发明的，他最著名的作品《战争场景》被收藏在伦敦国家美术馆，展现了按透视法缩短的“不同视角下战死士兵的”尸体。但

乌切洛对透视画法本身更感兴趣（因此才有这样一幅画），而不是用它来创作更多的真实图片，实际上真正将此画法发扬光大的艺术家是**马萨乔**（1401~1428）：他为新圣母教堂所作的《三位一体》壁画将透视技巧表现得淋漓尽致，作品中展现的非凡深度和现实主义在当时具有革命性。与他同时代的艺术家**马索利诺·达·帕尼卡莱**（1383~1447）是创作吉贝尔蒂之门的另一位资深人士，但他的画风更为传统，严格遵守其哥特先辈的风格。

马萨乔唯一的学生**菲利波·利皮修士**（1406~1469）紧跟其步伐，但又深受佛兰德艺术大家的影响，如他为普拉托的大教堂所绘的壁画具有戏剧性和自然主义风格。与此同时，**安杰利科修士**（1395~1455）则创作了更多不朽且在某些方面更稳重的作品，但他对色彩更为注重：他大多数的经典作品都位于佛罗伦萨的圣马可教堂中，这是他作为多明我修士所待的地方。此外，在维罗那与安杰利科修士同时代的艺术家**安东尼奥·皮萨内洛**（1395~1455）采用成熟的哥特风格为其家乡的一些主要教堂做了部分装饰，此外还为曼图阿公爵宫创作了一系列壁画。

其中与马萨乔画风最相近的画家是**多梅尼科·吉兰达约**（1449~1494），他为佛罗伦萨的新圣母教堂及其他教堂都装饰过壁画。然而，新一代文艺复兴艺术家中最伟大的可能要数**卢卡·西尼奥雷利**（1445~1523），事实上，他将安杰利科修士（及其自己）的肖像画融入了《最后的审判》中，这幅令人惊叹的作品就位于奥尔维耶托大教堂的小礼拜堂里，且据说其对米开朗琪罗为西斯廷教堂所绘的相同主题作品产生了一定影响。

在佛罗伦萨以南的阿雷佐地区，与曼泰尼亚同时代的另一位艺术家**彼得·德拉·弗朗西斯卡**（1410~1492）以同样的方式尝试透视画法，但他的画作在今天看起来也并不具备古代气息，甚至还带有些现代风格，与其他同时代的画作相比，他的作品色彩偏冷、低调、形式清爽：代表作是位于阿雷佐的圣方济各教堂的《真十字架传说》。

彼得·德拉·弗朗西斯卡对翁布里亚画家**美洛佐·达·弗利**（1438~1494）的影响甚大，他在15世纪最后20年中为罗马的众多教堂做了装饰，其中包括圣使徒教堂和圣马可教堂，后者一幅著名画作描绘的是他的赞助人西克斯特四世教皇，如今被收藏在梵蒂冈美术馆中。同样来自翁布里亚的**彼德·佩鲁吉诺**（1446~1524）以其构图和谐的画作而出名，虽然不如同时代其他画家那样充满了戏剧性，但也仍然存有戏剧化特点，如画面明朗、色彩亮丽柔美，集中体现了大多数文艺复兴时期艺术的对称美。他的助手**平图里乔**（1454~1513）也创作了一些构图和色彩都十分优秀的精美作品，但没有尝试其他深远的视角，他最有名且最容易欣赏到的一些作品都被收藏在罗马的人民圣母教堂中。

曾在意大利北部的帕多瓦和曼托瓦工作过的**安德烈·曼泰尼亚**（1431~1506）是新文艺复兴技术最具创造性的开拓者之一，他的画作充斥着鲜活的人类，并将他们设置在现实透视的背景中，可以说远甚于与他同时代的**贝诺佐·戈佐利**（1421~1497），他为佛罗伦萨美第奇—里恰尔迪宫殿建筑中的小礼拜堂所作的壁画与自然主义作品相比更具装饰性。曼泰尼亚的经典之作位于曼托瓦的公爵宫中，他在此地为贡扎加家族创作了一系列奇妙的家庭壁画。

15世纪末，**桑德罗·波提切利**（1445~1510）也开始发展他自己的独特风格，他年轻时曾为菲利波·利皮修士做学徒，但后来渐渐地创作了一些将自然主义和典雅风格相结合的绘画。除了为教堂画作之外，他还会富商服务，以帆布画为主而非壁画，因此他的作品规模都比较小，且较少用宗教作为题材，通常他都选择古希腊和古罗马故事作为绘画主题，更具装饰性。

与波提切利同时代的最著名的艺术家是**莱奥纳多·达·芬奇**（1452~1519），出生于佛罗伦萨，最终于法国去世，他如今被称为最后的“文艺复兴人”，武器设计、论文写作和绘画等样样精通。达·芬奇留下的作品非常稀少，其中部分原因是他忙于其他项目，另外则是因为他坚持要由自己来决定作品的完成时间，因此其大多数作品或尚未完成、或从未兑现过。米兰圣母感恩教堂中的《最后的晚餐》可能是他在意大利最为有名的一件作品，且是该时期一幅令人难以置信的自然主义画作，不仅逼真地描绘了故事中的人物，还惟妙惟肖地讲述了这个故事。

16 世纪

在 15 世纪末，意大利的艺术重心从佛罗伦萨转移到了罗马和威尼斯。**文艺复兴的鼎盛时期**通常是指 16 世纪上半叶，在此期间，有关文艺复兴的所有理念都相对一致，且有一群艺术家（罗马以米开朗琪罗和拉斐尔为首，威尼斯以提香为首）站在权力的高度，用非常精湛的技艺和技巧诠释了该时代的人文主义。直到 16 世纪中叶，矫揉造作的**空想主义风格**才开始反弹。

16 世纪初，基尔兰达约的工作室雇佣了一个年轻、饥饿的佛罗伦萨画家**米开朗琪罗·博纳罗蒂**（1475~1564），为了可以得到制图术精确的数据，他从一开始就学了一些特别的课程——解剖学，如他早期的著名作品：位于乌菲齐的大卫画像。与画画相比，他更爱雕塑，但他的名声迅速蔓延，当他在 1506 年被召到罗马为尤利乌斯二世教皇装饰西斯廷教堂时还非常年轻，该作品共花费了他 4 年的时间，堪称迄今为止最雄伟、最有成就的单件作品。他是一位一丝不苟的艺术家，游客可以在意大利各地追寻他绘画风格演变的痕迹，其早期作品包括佛罗伦萨巴杰罗美术馆的《酒神》及罗马圣彼得大教堂的《圣母怜子》，直至他为西斯廷教堂的天花板所绘的《最后的审判》，共耗时 30 多年。这也许能证明米开朗琪罗的创造力和毫不妥协，但在他为西斯廷教堂创作过程中，他的这两个特性也引起了同等程度的强烈抗议。

与其同时代的**拉斐尔**（1483~1520）是佩鲁贾人，他们两人是文艺复兴鼎盛时期的代表，是该时代集形式、光、自然主义和作品为一体的最高点。与米开朗琪罗不同，拉斐尔是一位不折不扣的画家，因此他自然也被召去为教皇工作，其最经典的作品可能是为尤利乌斯二世教皇装饰的梵蒂冈宫里的套房。两位伟大的艺术家在同一个时间、同一栋建筑相距不到几码的地方创作了两幅最伟大的文艺复兴绘画作品，这似乎令人难以置信，但这就是事实。不过拉斐尔的生命比米开朗琪罗短暂得多，因此他的作品相对比较稀有。然而，他在罗马法内仙纳庄园附近创作的晚期作品也是他的经典作品之一，且在意大利各画廊里也存在一些他的画作。

威尼斯在当时是一个蓬勃发展的城市，**乔凡尼·贝里尼**（1430~1516）最先接受了文艺复兴的思想理念。他深受其妹夫安德烈·曼泰尼亚的影响，因将自然细节引入宗教画作而闻名。他还经营了一个大工作室，专门负责培养新一代的威尼斯画家，其中包括塞巴斯蒂亚诺、德·皮翁博乔尔乔内和提香。**乔尔乔涅**（1476~1510）英年早逝，几乎没有任何现存画作，但让他成为威尼斯最伟大画家之一的是一幅名为《暴风雨》的神秘绘画，事实上，根本没有人真正知道它在描述什么或它的主题是什么。这是那个时代革命性的绘画作品，尤其是他将自然融入了作品，这几乎成为其作品的一个特色标记。该时代第二位伟大的威尼斯画家是**提香**（1487~1576），他天资聪颖，备受尊敬，据说就连神圣的罗马帝国皇帝查理五世也曾为他捡过画笔，而这个故事可能更多地表现了文艺复兴时期艺术家不断变化的地位状态，正如提香。从他的画作中可以发现，他善于运用色彩，才华横溢，其为威尼斯弗拉里教堂创作的经典巨作《圣母升天》是最佳体现。此外，他还是一个伟大的肖像画家，如收藏在那不勒斯的卡波迪蒙特博物馆里的法尔内塞教皇保罗三世的肖像画，而在他漫长的职业生涯里，还绘制了许多其他伟大的肖像画。有人认为乔尔乔涅死后的一些画作是由**塞巴斯蒂亚诺·德·皮翁博**（1485 ~ 1547）完成的，此外，他还与拉斐尔一起在法内仙纳庄园工作，但他却是米开朗琪罗最亲密朋友，而米开朗琪罗对他的影响可以在他的后期作品中略知一二，如挂在罗马山上天主圣三一教堂里的两幅作品。

在随后的威尼斯艺术家群体中，**洛伦佐·洛托**（1480~1556）和**帕尔马·伊尔·韦基奥**（1480~1528）紧跟乔尔乔涅的脚步，但真正脱颖而出的人却是**丁托列托**。他独特的戏剧性风格预示了巴洛克艺术夸张的光线感和华丽的画面，给人以未完成之感——虽然与提香所表现的冷静清爽的画风相去甚远，但却是该时代决心挣脱主导的文艺复兴方法、形成自己独特风格的典型。他是一位多产的艺术家，可在意大利各地看到他的艺术作品，但其中最经典的作品是他为威尼斯圣马可学校创作的 4 幅绘画以及他为威尼斯圣洛克大会堂所画的作品。

16 世纪第三位伟大的威尼斯画家应该是**保罗·委罗内塞**，他还是一位著名的设计师，他

绘制的大型叙事性作品装饰了马泽尔的帕拉第奥式巴巴罗别墅及威尼斯的圣乔凡尼和圣保罗教堂。而同时在帕尔马，**柯勒乔**（1489~1534）正忙着用他的仰角透视法装饰教堂，风格柔和流畅，描绘在圆顶和天花板上的人物仿佛漂浮在空中，这种画法在接下来的10年中非常盛行。

风格主义

维罗内塞和柯勒乔生活于17世纪末，他们的风格在某一程度上被称为**风格主义**，这个带贬义的单词起源于maniera，即“风格”之意。这暗示了那些跟从文艺复兴时期大师的艺术家必须找到一种属于他们自己的独特方式，而他们也确实通过越来越浮夸的透视和制图技巧做到了这一点，不过全都是些华而不实的东西。风格主义艺术家的画作在色彩、主题和表达上通常都追求廉价和立竿见影的效果，因此他们预示了随之而来的同样夸张的巴洛克时代。最终的风格主义画家可能是**朱里奥·罗马诺**（1499~1546），其在曼托瓦德泰宫的壁画至今仍令人非常震惊。而其他画家则被纳入后文艺复兴风格，如**弗朗西斯科·巴米加尼诺**（1503~1540），他曾与柯勒乔一起在帕尔马工作，其最著名的作品是《长颈圣母》，如今被收藏在佛罗伦萨的乌菲齐美术馆，这幅非常优雅的作品是用风格主义的方法描绘人物体态的经典实例。

另一些所谓的风格主义画家包括**乔尔乔·瓦萨里**（1511~1574），他的作品在意大利非常常见，是一位多产的艺术家，但其中最有名的可能是他为文艺复兴时期各艺术家所作的传记，从这些传记中我们可以了解到这些艺术家及他们所处时代的众多信息。**阿尼奥诺·布隆齐诺**（1503~1572）是另一位天资聪颖的风格主义画家，主要在佛罗伦萨工作，专攻肖像画。与他同时代的**本韦努托·切利尼**（1500~1571）本是一位艺术家，后改行为作家，他创作的美丽的青铜和黄金雕像至今仍然存在，但他著作的生动自传更加出名，描述了16世纪他在罗马的生活。乔凡尼·达·博洛尼亚，又称**詹博洛尼亚**（1529~1608）更为人所熟知，是一位以青铜和大理石雕塑为主的佛罗伦萨艺术家，他的目的是创作一件可以从各方位角度欣赏的风格主义艺术作品，其中最经典的作品被收藏在佛罗伦萨的巴杰罗美术馆。

巴洛克风格时期

16世纪末的欧洲社会动荡不安，北欧改革脚步缓慢，天主教会被迫对南部中心地带紧缩开支，从而出现了另一种新的风格，且拥有一个略带贬义的名字：**巴洛克**，其字面意思是风格怪异，但之后则用以形容17世纪初风靡欧洲的宏伟戏剧化风格的绘画和建筑。

巴洛克时代的第一位艺术家应该算是博洛尼亚的**安尼巴莱·卡拉奇**（1560~1609年），其位于法尔内塞宫的作品描绘了一系列神话场景，预示着带有幻想、想象和温和愉悦的色彩风格。同样来自博洛尼亚的**圭多·雷尼**（1575~1642）则更侧重于宗教主题，但多愁善感的风格让他的画作很受欢迎，且需求量甚多。**米开朗琪罗·梅里西·达·卡拉瓦乔**（1610年卒）的作品虽然没有雷尼的感性，但同样引人注目，且无论是他的作品还是名声都更好地经受住了时间的考验，这也许是因为他的故事是流亡艺术家的原型，非常契合现代人的口味。然而他的作品在当时非常令人震惊，他将街头人物原型用作宗教人物形象，并赋予街道生命、装饰和人类的本质，这对宗教艺术而言，无疑是一个非常合适的主题，这从他耗费大量精力为罗马人民圣母教堂和其他教堂所绘的画作就可以看出。卡拉瓦乔是一位伟大的剧作家，他以戏剧的方式将绘画表现出来，从而渐渐成为该时代的典型。此外，他还是一位出色的技术人员，尤其是与光相关的技术，其中最伟大的应该是明暗对比：基本就是光与暗在画布上相互影响。巴洛克时代的艺术家们欣然接受了这一风格，其中一些人甚至不断重复地使用这种技术，尤其是那不勒斯的画家，如**卢卡·焦尔达诺**（1632~1705）、**马斯莫·斯坦茨奥内**（1585~1656）和**巴蒂斯泰洛·卡拉乔洛**（1637年卒）等，他们提高了该城市在艺术界的地位，使之成为欧洲人口最多、最重要的城市之一。焦尔达诺是其中一位非常多产的画家，他遗留在那不勒斯的作品让人流连忘返，而欣赏他作品的最佳场所是仁慈山教堂的礼拜堂，这里收

藏着他的一幅最好画作及卡拉瓦乔的一个经典之作，皆是同一座教堂的装饰品。**弗朗西斯科·索利梅纳**（1657~1747）紧跟这些那不勒斯艺术家的步伐，是一位非常成功的后巴洛克时代画家，其作品无处不在，但最好的作品位于那不勒斯的新耶稣教堂。

卡拉奇的学生**多梅尼基诺**（1581~1641）也曾在法尔内塞宫工作过，且与卡拉奇的另一位学生**乔凡尼·兰弗朗科**（1582~1647）一起装饰了罗马的圣安德烈山谷教堂，但不久之后，两人因发生争吵而分道扬镳，之后多梅尼基诺就去了那不勒斯，且相对比较默默无闻。兰弗朗科则继续创作，完成了一些更加雄伟精美的作品，成为仰角透视法技术的专家，并为罗马和那不勒斯各种各样的圆顶和天花板做了装饰。卡拉奇的另一位追随者是乔凡尼·弗朗西斯科·巴比里，同样来自博洛尼亚，由于其是对视眼，因此又被称为**奎尔奇诺**（意为斜眼）（1591~1666），雷尼曾指责他剽窃了他的所有想法，但他仍然创作了大量作品，其中最有名的是他为圣彼得教堂所绘的圣佩德罗尼拉祭台，但如今被收藏在罗马的卡比托利欧博物馆中。

与兰弗朗科一起在罗马工作的**彼得·达·科尔托纳**（1596~1669）是另一位伟大的视觉派艺术家，他为罗马巴贝里尼宫创作的天花板壁画堪称巴洛克仰角透视法技术的最终经典之作：大量扭曲翻腾的人物、云团和帷帐似乎就在该房间里，但又似乎要飘到天空之中。巴贝里尼教皇乌尔班八世是巴洛克时代最伟大的教皇，尤其是作为吉安·洛伦佐·贝尼尼（1598~1680）的赞助人，贝尼尼无疑是最伟大的巴洛克艺术家，他一生创作的雕塑和建筑作品超越了对巴洛克定义的真正含义。其最好的小规模雕塑品大多都被收藏在罗马的波各赛美术馆，是一系列精美的动态雕塑，极具戏剧性，仿佛在邀请你从各个不同的角度去研究欣赏，而他为罗马维多利亚圣母教堂所绘的《圣特雷莎的沉迷》体现了巴洛克戏剧的本质。

与贝尼尼接触的人都会受其影响，就连**乔凡尼·巴奇恰**（1639~1709）也不例外，他接受了该时代的错觉艺术手法，并装饰了罗马的耶稣教堂，其技艺的精湛性和创造性甚至可与科尔托纳的巴贝里尼宫的作品相媲美。此外，**安德烈·波佐**（1642~1709）也将这种风格的错觉艺术手法发挥到了淋漓尽致的地步，并装饰了另一座罗马耶稣教堂圣依纳爵教堂，使之成为该时代最伟大的仿造品之一：因为从某一角度看，这幅在中殿圆顶上的错觉画跟真的一模一样。

18世纪

巴洛克晚期风格在18世纪初又被称为**洛可可**风格：基本上就是一个华丽的室内装饰风格，色彩比较柔和，可以说是更本土化的巴洛克风格。与之前的阶段相比，18世纪不能说是意大利艺术的伟大时代，其部分原因是艺术家越来越关注室内装饰，且主要为贵族和富商阶层服务，而非他们的传统赞助人——教堂。在这一时间段，风景画开始盛行，从**弗朗西斯科·瓜尔迪**（1712~1793）和**安东尼奥·卡纳列托**（1697~1768）的威尼斯场景中可见一斑，后者大量绘制了威尼斯的风景，且都深受欢迎，但他画其他城市的时候却不能达到相同的水准。瓜尔迪虽然也只画威尼斯，但风格更加写意，可能更符合现代人的口味。然而意大利最伟大的洛可可艺术家应该是**詹巴斯蒂塔·提埃波罗**（1696~1770），其华丽的壁画可以在意大利各地的宫殿和教堂中找到，但基本都是些幻想作品，仅用作装饰，并没有更深层的含义：他的儿子**詹多梅尼科·提埃波罗**（1727~1804）巧妙地继承了这一技法。

18世纪后期的意大利艺术形式多种多样：如**詹巴斯蒂塔·皮拉尼西**（1720~1778）的建筑学想象和复杂的铜版画，或**彼得·隆吉**（1702~1785）描绘的威尼斯风俗。但最终盛行于欧洲其他地方的风格是新古典主义：该艺术运动的灵感来自古代艺术和建筑，当时曾在罗马周边及庞贝和赫库兰尼姆遗址被挖掘，且对大多数人而言，这意味着真正开化的艺术理想的回归。**安东尼奥·卡诺瓦**（1757~1822）是最知名、最多产的意大利新古典主义艺术家，他一生创作了大量作品，但最著名的是他于19世纪初描绘的拿破仑雕像，尤其是拿破仑行为放荡的姐姐波琳的雕像，如今被收藏在波各赛美术馆。

19 世纪至到现代

19 世纪对意大利艺术而言也不是一个特别幸运的时代，而其重点则主要集中在法国和其他地方，且至今仍根深蒂固。继卡诺瓦之后，**彼得·卡诺尼卡**（1869~1959）继承了新古典主义雕塑的衣钵，这位在罗马发展的雕塑家主要创作公民和公共雕塑，以及富人和名人的半身像，而**温琴佐·杰米托**（1859~1929）则以其对那不勒斯下层人士的流派研究而著名。另一位那不勒斯艺术家**多梅尼科·莫雷利**（1823~1901）同样专注于历史和宗教题材，并将他对戏剧艺术的偏好传递给了他的学生**安东尼奥·曼奇尼**（1852~1930）。曼奇尼很快将之发展成为自己的独特风格，与现实主义运动有更多共同点，在该时代横扫法国和欧洲其他地区。不久之后，约在 19 世纪中叶，托斯卡纳的一群画家创建了**斑痕**画派，同样试图摆脱更传统的绘画手法，且在某一程度上预示着法国印象派，但相比之下他们的影响力甚小。他们不仅打开了具象绘画的枷锁，同时也描绘了现实生活的题材，其中最有名的代表人物**乔凡尼·法托里**（1825~1908）最初主要专注于历史场景和肖像画，但最终却成了一位风景画画家，其风格受到了法国巴比松画派的影响。

乔凡尼·法托里曾教授过年轻的**阿梅代奥·莫迪利亚尼**（1884~1920），这位来自里窝那的画家英年早逝，在他决定放弃相对比较有教益的斑痕画派风景画，转而专注于巴黎底层生活的特性描写后不久就去世了，享年 35 岁。然而，意大利 20 世纪规模较大的本土运动是**未来主义**，这是由诗人菲利普·马里内蒂领导的一群类法西斯主义的抽象画家，他相信现代世界的一切都是纯洁的，包括战争和武器，尤其还声称“一战”期间最有才华的画家**翁贝托·博乔尼**（1882~1916）是一位受害者。其他未来主义画家还包括**贾科莫·巴拉**（1871~1958）和**卡洛·卡拉**（1881~1966），你可在罗马的国立现代美术馆看到他们的大部分作品，以及 20 世纪最伟大、最有影响力的意大利艺术家**乔治·德·基里科**（1888~1978）的精选作品，他与卡拉在“一战”之后创建了**形而上画派**，以反对立体主义、抽象主义、达达主义先驱及马格里特的超现实主义运动和作品。基里科因其梦幻般的奇异风景画而出名，非常形象但不真实，展现了不太正常的现代世界愿景。

意大利建筑

意大利建筑也许不会像艺术那样影响西方世界，但不可否认的是，意大利建筑的历史踪迹与欧洲类似。其中文艺复兴时期与巴洛克时期的建筑是最独特的，但只有各个时代的建造和建筑组合在一起才构成了意大利独特的风景：这一点也许更甚于其他欧洲国家。

希腊人和伊特鲁里亚人

第一批伟大的意大利建造者是划时代（公元前3~公元前1世纪）的**希腊人**，他们在占领的意大利地区留下了不可磨灭的印记。希腊建筑遵循非常严格的制度，而这在接下来的几乎所有的建筑时代里都会时不时地出现，主要基于三大古典式样：最古老低调的多利安式、处于中间段的伊奥尼亚式以及最高档华丽的科林斯式。你可以在希腊人遗留在意大利南方的各**神殿**中找到每种式样的经典实例：如那不勒斯南部的帕埃斯图姆及西西里岛的阿格里真托和锡拉库萨，后者已被融入该城市的大教堂。此外，希腊人还建造了一些小**剧院**，其中两个遗迹仍然留在西西里岛的陶尔米纳和锡拉库萨。

当希腊人在南方留下历史遗迹的同时，**伊特鲁里里人**占据了意大利中部的部分地区，但他们并没有留下太多的建筑，除了位于拉齐奥切尔维特里和塔尔圭尼亚的一系列墓地以及托斯卡纳沃尔泰拉地区的一个公元前3世纪的入口，其部分城墙曾包围着这个古老的伊特鲁里亚城市。

罗马人

罗马人是伟大而有创造性的建设者，他们推进了希腊人的建筑形式，虽仍然使用圆柱和山形墙，但它们更具装饰性而非支撑性。他们能如此做的原因应归功于混凝土的发明，这使得罗马人在建造建筑上有了更大的灵活性，而拱形的使用拥有一定的先天支撑力量，因此他们能够建造更牢固但更多变的建筑。如同其他事物一样，罗马人对美学的兴趣不如希腊人，比起形式他们更看重功能；此外，他们还喜欢建造大规模的建筑，偏好雄伟壮观的庞大规模，以炫耀他们体系和帝国的力量。罗马的万神殿和斗兽场就是他们为了自身利益建造的两个规模宏大的建筑，但实际上任何一处罗马遗址都能证明这一点。

罗马人对秩序的热衷也体现在他们**城镇**的规划性质中：虽然拥有凌乱贫穷的居民区，但其进行法律和政治活动广场附近的商业中心在整个帝国都有统一的风格，从罗马及奥斯提亚附近的遗址即可看出此点；而如庞贝和赫库兰尼姆等居民生活场所则展现了罗马的街道网，拥有三条横向主街道：分别为次级（decumanus inferior）、主要（major）和高级（superior），并与其他主要街道（或 cardo）交叉成直角。这些广场周围通常围绕着商店和企业，而法院则以教堂（其中一侧有过道且至少有一座神殿的建筑）的形式出现，通常是一栋长方形柱廊建筑，顶部是三角形檐饰，还有楼梯通往主入口。

此外，罗马人也会为他们的业余活动建造建筑，如为观看格斗游戏和其他壮观场面建造戏剧院，但通常更多的是**露天圆形竞技场**。位于罗马的圆形大剧场是此类建筑中最出名、规模最大的实例，但在意大利各个地区也有其他一些令人印象深刻的露天剧场：如那不勒斯附近的庞贝和波佐利以及维罗那，都拥有保存最完好的这类建筑。

罗马人的军国主义思想导致了**凯旋门**这种建筑的出现：其建造纯粹是为了庆祝某次著名的胜利或攻占了新的领土，这种形式的建筑却一直流传至19世纪，出人意料（如巴黎和纽约的凯旋门）。它们通常装饰有雕带，以说明某次英勇的战斗。在罗马广场附近有三个保存完好的凯旋门，其他则位于那不勒斯附近的贝内文托，以及奥斯塔和亚得里亚海岸的里米尼和安科纳境内。另一种庆祝帝国胜利的方式是在**圆柱**上装饰雕带，但几乎已经绝迹，如今只剩下罗马的两个，专门献给罗马的图拉真和马可·奥里略两位君主。

最后还有各种**陵寝**，专门收藏皇帝及皇室成员的遗体：非常宏伟安适，以缅怀他们的帝国朝代。其中最好的陵墓位于罗马，而其中最令人印象深刻的可能是哈德良陵寝，如今已被改建为圣天使城堡，从而也成为一个中世纪和文艺复兴时期的古迹。

早期基督教和拜占庭时代

意大利第一个基督教建筑可能是**地下墓穴**。从严格意义上讲，它们不能算是建筑，只是一系列的人工地下隧道和洞穴，但其中一些特征（如地下祭拜场所使用的祭坛和拱门等）在基督教成为主教之后仍被采纳，且基督教建筑也可以竖立在地面之上。

第一批基督教建筑是以罗马的**长方形教堂**为模型的，如罗马地区的圣撒比纳教堂或圣母教堂，拥有一条主过道和两条侧过道，且通常建立在圣徒殉教或最后安身之处的遗址之上，如位于梵蒂冈山上的圣彼得教堂。这些建筑经常会结合先前罗马建筑所使用的古老圆柱，且装饰非常简单。后来，在教会重心转移至拉韦纳之后，基督教早期的建造风格就逐渐转向**拜占庭式**，教堂呈圆形、用马赛克镶嵌代替壁画，且经常有圆顶，特别引人注目，即使如今远望罗马的天际线，也能迅速将其分辨出来，且从来没有真正离开。

中世纪

中世纪最初的建筑风格是**罗马式**，10~11 世纪非常盛行，拥有圆形拱门，且返回至长方形教堂的基本格局，但通常会加有十字翼部：这不仅要增加额外的空间，而且要将教会格局设计成十字形。此外还会建造独立的钟塔，有时还会有一个独立的洗礼堂：如比萨的大教堂、洗礼堂及著名的斜塔都呈现了完美的罗马式风格。此外在帕尔马和摩德纳地区也存在其他一些精美的罗马风格建筑，而位于西西里岛蒙雷亚莱南部的诺曼大教堂令人印象深刻的马赛克镶嵌上仍然拥有大量的拜占庭痕迹，因此有点像另一座罗马拜占庭式混合建筑——威尼斯的圣马可教堂。米兰的圣安布罗吉奥教堂是另一个经典的罗马式意大利教堂，而其形成的格局也受到了众多建筑的追随。

12 世纪，**哥特式**风格开始在欧洲各地流行，以尖拱和拱顶为特色，且非常注重垂直度、空间和光线。然而，其在意大利的风行程度比不上法国或英国，因此这里的哥特式建筑相对较少，而那些幸存的哥特式建筑也遭到了更浓郁的文艺复兴时期轮廓的削弱。这种风格的建筑在威尼斯最为流行，华丽的哥特式建筑的独特形式在此地根深蒂固，且至今在城市各地仍然存在：其中最为引人注目的是公爵宫以及大运河两岸的一些建筑，如福斯卡里宫和朱斯蒂尼安宫。此外在全意各地还有一些独立的哥特式建筑：如拉齐奥区福萨诺瓦的西多会修道院；那不勒斯一些看似法国风格的安茹君主教堂，尤其是圣基亚拉修道院建筑；以及锡耶纳的大教堂，内部为意大利特有的哥特式风格——外表非常华丽，与附近翁布里亚的奥尔维耶托大教堂非常相似。而意大利最令人印象深刻的哥特式建筑是米兰大教堂（至少在纯粹主义者的眼中是如此），这座规模宏大的建筑耗时 500 年建成，表现出了该风格的所有经典特征，其正立面和屋顶矗立着各种各样的小尖塔。

文艺复兴时期

15 世纪，文艺复兴运动在意大利各处蔓延，可以说是意大利建筑的鼎盛时期，正如意大利艺术和其他大多数领域一样，其对建筑方法和风格的影响也留存至今。实际上，文艺复兴期间产生了众多专业建筑师，而非石匠，他们对建筑的规划是至关重要的；此外，它还将建筑理念和技术拓展至本土以及宗教和皇家建筑。

佛罗伦萨是文艺复兴运动的中心城市，而领导复兴运动的建筑师是**菲利波·布鲁内莱斯基**（1377~1446），因设计该城市哥特式大教堂顶部的精美圆顶而著名——该圆顶不仅在当时是一个宏伟的工程，至今仍然是佛罗伦萨最持久的象征。布鲁内莱斯基非常熟悉并热衷效仿古罗马和古希腊时期的建筑方法和技艺，且成功创造了他自己的风格——融合了过去的手法，但在表现形式上越来越现代化。因此，这就是会有众多的现代建筑仍然包括古希腊和罗马时代的柱列、柱顶、山形墙和构架的原因。

继布鲁内莱斯基之后的另一位佛罗伦萨建筑师**米开罗佐·迪·巴多罗米欧**（1396~1471）作为大教堂的首席建筑师，建造了极具创造性的美第奇—里恰尔迪宫——这是文艺复兴时期古典宫殿建筑的原型，拥有简单质朴的地下室及更精致的一楼空间。他当时参与了许多其他

意大利本土建筑

意大利建筑不仅仅只有宫殿和教堂，其本土建筑也已成为旅游景点，那些小城镇和农业聚落的分部格局对意大利景观的影响丝毫不亚于著名的古迹和建筑物。

山城

在整个中世纪时期，农村的安全度和健康度均较低，且许多场所都未开化，但地形独特，大量丘陵和山脉从肥沃的平原上拔地而起，地势陡峭，是天然的防御定居点，既可使其人口远离沼泽和土匪，又能够保护有限且肥沃的耕作土地。

12~14世纪是意大利山城最大的扩张时期，可以说其遍布整个半岛。其中大多数都被叠加在早期的伊特鲁里亚城市（如丘西和科尔托纳）上或是窑洞民居，如巴西利卡塔的马泰拉。大多数山城都建立在高地内，但有时也建立在有城垛的城墙旁，这些地方拥有陡峭的下滑地势（通常是塔楼的延伸），因此当敌人试图爬墙时，居民可以好好利用地心引力痛击敌人的头部。此外，这还是传送死者或处理简单垃圾的好方法。山城房屋通常都聚集在一起，且会使用所在地及周边的材料建造，因此很容易让人认为它们是在地质基础上自然产生的。大多数日常活动都在街道上进行，如今在现存的公共喷泉和洗衣房、水井和公用烤炉中仍能找到其痕迹。虽然很多山城是自给自足的社区，但通常受城市政治和经济的控制，尤其是在意大利北部和中部地区。每个城邦都会建立自己的附属城镇以保护贸易线路，或作为士兵、武器和食物的驻地以防发生战争。例如，锡耶纳于13世纪初在从罗马到法国的重要贸易线路上建立了设有防御工事的山城蒙特里久尼，这条商路也会经过圣吉米尼亚诺。而差不多在同一时间段，佛罗伦萨建立了类似的边防哨所，其中包括圣焦凡尼瓦尔达尔诺、斯卡尔佩里亚及菲伦佐拉。

别墅和农舍

如果你途经托斯卡纳、翁布里亚或马尔凯，可能会看到另一种经典的意大利建筑——乡村别墅（Casa della Mezzadria），在文艺复兴时期非常流行。其在格局上通常呈正方形，用砖、石头和陶瓦的混合材料建造而成，屋顶类似于帐篷，且在其顶点还装饰有一个鸽子塔：鸽子善于捕杀蛇类，清除杂草，还可以作为美味的盘中餐。这种房屋的名字起源于分成制度（mezzadria，以单词mezza——“半”为基准），在这种体制下，农民需将一半收成上交给地主。地主通常只是偶尔使用，这些房屋主要是地产经理的居住地，他们是地主利益的监督人。

相比之下，农场建筑的构架比较刻板，其高大的长方形柱廊由正方形支柱支撑。此类建筑包括四种独特元素：所有者的房间在设计上更加复杂，且通常高于其他建筑；工人所住的房屋则比较像租房，楼上的外部阳台可以用来干燥并储存作物；牛棚；马厩，上面是干草阁楼。如今，许多农场都被改建为民宿或度假农庄。在意大利南部，更为常见的农场建筑是masseria，这种大规模的复杂结构占据了大片农村地区。masserie由一系列密集的独立建筑构成，有时四周围绕着高大的城墙，城墙内还建有防御性塔楼。规模最大的masseria建筑甚至可以作为一个自给自足的村庄，除了马厩、牛棚、住房（临时工住房则被称为braccianti）和仓库外，还包括教堂、学校、诊所和商店。此外，在西西里岛的部分地区还可以看到最纯正、变动最少的乡村masserie形式。在普利亚海岸和内岛地区发现的土利屋是意大利最古老神奇的农场类型之一。其起源尚不明确，主要由许多单一的圆形房间组建而成，每个房间的屋顶都呈圆锥形（见p.756）。

佛罗伦萨建筑的建造，包括安农齐亚塔教堂的讲道台，他将其设计成为古罗马神殿——该设计最终由**莱昂·巴蒂斯塔·阿尔伯蒂**（1404~1472）完成。阿尔伯蒂和达·芬奇一样，都是多才多艺的人，擅长所有学科，但在建筑上的成就尤为突出，但与其同时代的建筑师不同的是，他从未参与过他设计建筑的实际建设过程。他只关注建筑物的美学，而非它的建设材料和构架，从而可以让他天马行空地想象，正如佛罗伦萨的鲁切拉宫、里米尼的马拉泰斯塔教堂和曼托瓦的圣安德烈教堂那样。

鲁切拉宫是由**贝尔纳多·罗塞利诺**（1409~1464）监工建造而成的，这位建筑师对佛罗伦萨和其他地方的建筑也产生了深刻影响。此外，他还完成了布鲁内莱斯基的大教堂圆顶工作，而他最知名的还是文艺复兴时期为庇护二世教皇设计和建造的“新城镇”皮恩扎。

文艺复兴鼎盛时盛期

文艺复兴鼎盛时期最伟大的建筑师是**多纳托·布拉曼特**（1443~1514），他从佛罗伦萨的

前辈那里学到了很多，但又将其转变成自己的风格，巧妙地重建了米兰的圣萨蒂罗教堂和圣母感恩教堂，最有名的则是他在罗马设计的坦比哀多小教堂，重新回归过去的古典格局，但又带有这一时期小小的感性。布拉曼特最辉煌的岁月在罗马，他曾奉命建造梵蒂冈宫殿并重建圣彼得教堂。虽然他为后者设计的希腊式十字架格局并没有问世，但这栋建筑是在他生前开始建造的，因此其在部分构造上应归功于他。

圣彼得教堂的项目整整跨越了一个多世纪，后来由**米开朗琪罗**（1475~1564）接替了布拉曼特的位置，他为教堂添加了一个圆顶，但他在能实现更多工程之前就不幸去世了。在罗马，另一位文艺复兴鼎盛时期的伟大艺术家是**拉斐尔**（1483~1520），他也接受了建筑任务——为圣母人民教堂设计基吉小礼拜堂，此外，他还鼓励他的学生朱里奥·罗马诺（1499~1546）承担如曼托瓦德尔特宫等庞大的项目工程。拉斐尔还为罗马的基吉家族装饰了另一座建筑——法仙纳庄园，该庄园由**巴尔达萨雷·佩鲁齐**（1481~1536）设计，这位重要的建筑师为他的故乡锡耶纳设计了众多建筑，且与建筑师家族中最有才华的成员——**小安东尼奥·桑加洛**（1483~1546）一起建造了拉齐奥卡普拉罗拉地区的法尔内塞庄园。桑加洛是继布拉曼特和拉斐尔之后罗马的最佳建筑师，且在1514年再一次与年迈的米开朗琪罗合力打造了该城市最精美的文艺复兴时期的宫殿——非常优雅肃穆的法尔内塞宫。

而**雅各布·圣索维诺**（1486~1570）是该时代威尼斯城市的主要建筑师，且是圣马可广场周边众多大型公共建筑的负责人，其中最著名的是图书馆和钟楼。除此之外，他还设计建造了一些教堂，全都非常有创意，且与当地的威尼斯哥特式建筑完美融合在一起。在距威尼斯不远的维琴察境内，**安德烈·帕拉第奥**（1508~1580）的影响力甚大，精致地呈现了文艺复兴时期的原则，在1540~1580年间建造了众多宫殿和别墅，成为精致的乡间别墅的典范：一个对称的中央房屋，且有一个圆柱门廊和一个中央圆顶。帕拉第奥严格遵守传统规则，因此他的建筑有时显得比较呆板枯燥，但这或许也是他的原则至今仍然存在的原因。

在罗马，**贾科莫·维尼奥拉**（1507~1573）接任最新的建筑师负责监督圣彼得项目的进展，同时还在该城市建造了颇有影响力的耶稣教堂，其全新的设计令人震惊，他去掉了过道，并重点突出巨大的穹顶和高高的祭坛。该教堂，至少其门面是由**贾科莫德拉·波尔塔**（1533~1602）完成的，他无意中想出了一个设计，此后100多年，每个罗马教堂都或多或少受其影响：虽然他仍使用了传统布局的所有柱列和山形墙，但采取了一种比以前更自由的全新方式将它们组合在一起，而其旋涡形装饰和其他特色则暗示着巴洛克全新时代的来临。

巴洛克时代

绘画和雕塑在**巴洛克时代**发生了巨大的变化，且由于教会在面对横扫欧洲其他地区的改革运动时无动于衷的态度，必须寻找新的方式来保持其忠诚度。该时代绘画和雕塑的戏剧性和夸张性也渗透至建筑行业，在罗马更是如此，而巴洛克就是其主导的建筑风格——如今在这座城市里仍占据主要地位（就如佛罗伦萨地区文艺复兴时期的建筑一样）。

这时期的主要建筑师是**卡洛·马代尔诺**（1556~1629），他也是接受并最后完成圣彼得浩大工程的人，有人评论他放弃了原有的设计，将其改建成为一个拉丁十字架，从而破坏了原来以圆顶为重点的计划。游客如今看到的圣彼得教堂正是由马代尔诺设计的，该教堂内外的许多方面都体现了巴洛克风格——尤其是外面的长廊，其柱状横梁是巴洛克时代最伟大雕塑家和建筑师**詹洛伦佐·贝尼尼**（1598~1680）的心血结晶。贝尼尼是一位雕塑家的儿子，天资聪颖，且在非常年轻的时候就已成为非常成功的雕塑家。他才华横溢，作品颇多，这意味着今天你所见到的罗马大多都处于他之手，无人能及。当时资助他的教皇是乌尔班八世，圣彼得教堂的内部装饰体现了贝尼尼的风格特征，尤其是圆顶下方巨大的华盖，虽然他直到晚年时期才对建筑感兴趣，但却负责了该城市各种各样特色的楼房和建筑。他修复了诺沃纳广场，并在其中央添加了雄伟壮观的四河喷泉；此外，他还建造了椭圆形的奎琳岗圣安德烈小教堂、壮丽的巴贝里尼宫（其赞助人乌尔班八世的居住地）以及蒙特奇特利欧宫和基吉宫。

据说贝尼尼四河喷泉上的图案因出于对附近圣阿格尼斯受难教堂的恐惧而遮蔽了眼睛，因为这座教堂是由其最大的对手**弗朗西斯科·波罗米尼**（1599~1667）所建，是该时期唯一可与贝尼尼匹敌的天才。波罗米尼和贝尼尼一样，都不仅是一位建筑师，但与其却又截然不同：麻烦众多，且对城镇知之甚少，但他在罗马留下了印迹，是一位可以用巧妙的方法来解决建筑上棘手难题的著名建筑师，通常将伟大的建筑硬挤进与它们不符的地方，如四喷泉圣卡罗教堂和圣伊华教堂，两者的设计都非常精美独特。此外，他还与贝尼尼一起从事巴贝里尼宫的建造，添加了一段可爱的圆形楼梯作为贝尼尼传统矩形楼梯的配对物。

彼得·达·科尔托纳（1596~1669）是另外一位活跃在罗马的巴洛克风格建筑师，其对巴贝里尼宫的贡献可参见p.74，此外他还是美丽壮观的圣母和平教堂及其小走廊的设计者。除罗马以外最大的巴洛克中心位于意大利南部——如**那不勒斯**，当地建筑师**科西莫·凡扎戈**（1591~1678）和**费尔南多·桑菲里斯**（1675~1748）非常活跃，而**莱切**的中心则是一个巴洛克建筑的盛典，拥有大量用当地软质砂岩建造而成的华丽建筑。

新古典主义

如欧洲其他许多地区一样，意大利在巴洛克之后进入了一个相对平淡的时期，因此随后的**新古典主义**精神在本质上似乎故意与过激的巴洛克风格对抗，并从根本上坚守古典主义的原则。**路易吉·凡特维尔**（1700~1773）可能是18世纪最重要的意大利建筑师。他是荷兰一位风景画家的儿子，生活在那不勒斯，他与**尼可拉·萨尔维**（1697~1751）一起建造了洛可可幻想建筑——特莱维喷泉，位于罗马。之后他在罗马接受了一些小任务，随后于1752年在卡塞塔设计建造了雄伟壮观的皇宫（这座类似凡尔赛宫的宏伟建筑融合了完美的对称性和可笑的夸张性），并重建了那不勒斯附近更加严谨拘束的皇宫。继他之后最伟大的意大利建筑师是**朱塞佩·瓦拉迪耶**（1762~1839），他是更纯粹的新古典主义原则代表者，在罗马的圣卢卡学院教授建筑学，且设计了市中心的众多关键场所，包括人民广场巨大的开放空间、缤乔公园及其附近的街道。

19世纪，意大利的各大城市建造了一系列**购物拱廊**，如那不勒斯的翁贝托长廊，如今罗马的Galleria Sordi购物中心，以及米兰最成功的维托里奥·埃马努埃莱二世商业街廊，其是由**朱塞佩·曼哥尼**（1829~1877）建立于1865年，然而就在该商场开张之前几天，他就不幸从屋顶跌落而亡。这个时期差不多是意大利的统一时代，罗马被改建为适合新国家的首都，且涌现了大量施工建筑，其中大部分是19世纪功能性公寓建筑的混合产物，可在欧洲大多数都市找到，而一些雄伟壮观的人造奇景，包括Nazionale街最前端的半圆形共和国广场，而最令人惊叹的是丑陋的、可以俯瞰威尼斯广场的胜利纪念碑，由**朱塞佩·萨科尼**（1854~1905）建立于1895年，但即使是这样一个可怕的建筑，几年之后也终被世人接受。

现代

20世纪初，意大利在某一程度上受到了国际风格的影响，如新艺术，但它没有真正流行起来，且意大利的本土建筑也没有产生任何新的运动，直至**未来主义**的出现。未来派主要代表建筑师是**安东尼奥·圣伊里亚**（1888~1916），他从来没有真正建造过任何东西，但对现代城市理念有深远的影响，在当时比任何东西都科幻。**朱塞佩·特拉尼**（1904~1943）是他真正的继承者，这位重要的理性主义者在1936年建造了科莫的法西斯党部大楼，且是罗马一项未实现工程的设计者，其设计以但丁《神曲》为基础，表示对意大利诗人的敬意。泰拉尼为墨索里尼工作但英年早逝，之后墨索里尼最喜爱的建筑师是**马塞洛·皮亚琴蒂尼**（1881~1960），主要负责一些最著名的领袖建筑，如位于罗马的大理石球场、Garbatella社区住房群和罗马博览会新城（EUR），以及布雷西亚的维多利亚广场。皮亚琴蒂尼和**皮埃尔·路易吉·奈尔维**（1891~1979）一起建造了EUR的体育宫，这位著名的意大利建筑师专注于以预制钢筋混凝土为主的建筑，后因都灵的飞机库和贸易展览大厅，以及罗马的奥林匹克体育场和教皇接见室等一系列浩大工程而出名。1950年，奈尔维与另一位意大利建筑师**吉奥·庞蒂**（1891~1979）一起建造了米兰的皮瑞里大厦，其创意在当时可以说非常大胆，且

至今仍是意大利最高的建筑。庞蒂是一位伟大的意大利设计师兼建筑师，并开办了双语设计杂志《Domus》，至今仍然在发行。

当代最著名的意大利建筑师可能是**伦佐·皮亚诺**（生于 1937 年），但他的建筑作品大多都在国外，意大利国内较少。他的成名之作是与理查德·罗杰斯一起设计建造的巴黎波堡，自此他参与了世界各地无数的著名工程，如中国香港机场、柏林波茨坦广场的重新设计以及许多大规模的博物馆项目和扩展。但最终他叶落归根，在 2002 年设计了非常成功的罗马音乐厅。

意大利经典电影

自电影产生初期起，意大利人就一直是热衷的电影爱好者和制作者。但直到战后时期，意大利电影才真正走上世界电影的前沿，这在一定程度上是因为电影拍摄场景从工作室转移到了该国的城镇和风景区。他们的风格和技巧都具有开拓性和独创性，而真实场所的使用也增加了一个维度、一种氛围，从而使意大利电影久久徘徊在观众的脑海中。

《卡比莉亚》（Cabiria，1914）。意大利曾以其沉默的古装史诗而著名，通常以罗马帝国为背景。这部电影由乔凡尼·帕斯特洛纳导演，以古老的迦太基为拍摄背景，是该流派最先进、最具创造性的作品，而其壮观的场面和灯光效果后来被美国导演D.W.格里菲斯效仿。

《迷恋》（Obsession，1943）。这部由卢奇诺·维斯康蒂导演的影片改编自美国小说《邮差总按两次铃》，讲述了一个通奸的谋杀犯潜逃至意大利北部的故事。这部电影在意大利电影圈中非常新颖，情节真实紧张，但缺乏魅力，为战后阶段的新现实主义指明了道路。

《罗马不设防》（Rome, Open City，1945）。随着坦克于1945年驶出罗马，罗贝托·罗塞里尼在拼凑出极少的资金、人员和设备后开始拍摄这部影片，采用真实的场景和纪录片镜头，可以说是一部劣质的电影，但其模糊而独特的摄影风格不仅影响了与他同时代的意大利人，还影响了20世纪40年代末美国的黑色影片。

《擦鞋童》（Shoeshine，1946）。这部电影对两个罗马男孩之间的友谊进行了解剖——先后遭到黑市商人和警察的破坏。正如许多新现实主义的影片一样，儿童被视为成人腐败的无辜受害者。

《战火》（Paisà，1946）。这是罗塞里尼“战争三部曲”中的第二部电影，用6个独立的片段描述了盟军占领意大利北部的西西里岛到波河河谷的故事。

《德意志零年》（Germany, Year Zero，1947）。这部凄凉的影片是罗塞利尼“战争三部曲”中的最后一部，以战后的柏林废墟为背景，讲述了一个孩子因悲惨境遇被逼自杀的故事。

《大地在波动》（The Earth Trembles，1948）。这个电影版本改编自19世纪西西里岛作家乔凡尼·维尔加的小说《楂树旁的屋子》，讲述了一个渔民家庭因境遇而分崩离析的故事。其拍摄场景位于景色鲜明的西西里岛海岸，所有演员都是当地村民，并采用了当地的西西里岛方言录制（有意大利语旁白和字幕）。整部电影弥漫着坚韧的宿命论氛围，且拥有真正精致的视觉风格，融合了令人惊叹的舞台造型。

《偷自行车的人》（Bicycle Thieves，1948）。这部德·西卡的经典电影以罗马贫穷的居民区为拍摄背景，而小男孩目睹他父亲处于绝望偷了一辆自行车（以找回他的工作），但立即就被抓获。最后这个孩子的幻想破灭，责备这个不能满足人类基本需求的社会。但现在回想起来这部电影似乎在政治上有些模棱两可：群众被视为敌对力量，唯一的希望似乎都寄托于家庭谢天谢地，最终这位英雄回家了。

《托托寻家记》（Totò Looks for a Home，1949）。那不勒斯喜剧演员托托的职业生涯长达几十年。在这部影片中，他和他的家人想在战后的罗马废墟中找个地方安顿下来，是一部新现实主义主题的喜剧电影。

《米兰的奇迹》（Miracle in Milan，1951）。这是维托里奥·德·西卡的奇特寓言故事，讲述的是一个年轻人得到了一只白色鸽子，这只鸽子可以帮助实现住在郊区贫民窟的每个人的愿望。超现实的特效创造了惊人的冲击力，例如男女主人公骑着扫把飞过米兰大教堂尖顶的镜头。

《白色酋长》（The White Sheikh，1952）。这部电影的女主角爱上了大鼻子情圣瓦伦蒂诺类型的男演员，在“照片浪漫”喜剧中扮演风流倜傥的男主人公（拍摄地点位于罗马城市外的海边），但当他在现实中试图用笨拙的方法勾引她时，她的幻想破灭了。

《浪荡儿》（I Vitelloni，1953）。在费里尼漫长的职业生涯中，他将电影当作一种个人记事本，可以回想他的青春岁月。这部电影以他的出生地里米尼为拍摄地点，在成为大众旅游目的地之前，这里可以说是破烂不堪。

《意大利之旅》（Journey to Italy，1953）。一对富有的夫妻前往意大利那不勒斯继承遗产，却导致两人关系破裂。这是一部渲染力很强的电影，大部分脚本都是当场完成或即兴演出，洋溢着忧伤的氛围，可以说是罗塞里尼的最佳作品。

《大路》（La Strada，1954）。费里尼早期电影之一，遵循可辨别的现实故事情节（与他后来拍摄的电影不同）。此外，他的人物角色来源于个人价值，而非社会价值，因此追求的是爱而非团结。

《战国妖姬》（Senso，1954）。这部改编自19世纪一本小说的电影以1866年的某个晚上，威尔第在威尼斯凤凰剧院的音乐演奏作为开场，并通过讲述一些贵族人的生活来表达维斯康蒂对政治上有争议的“统一”运动的见解。这也是意大利第一部重要的彩色电影。

《那不勒斯的黄金》（Gold of Naples，1955）。这部由维托里奥·德·西卡导演的影片主要讲的是那不勒斯的故事，其中有6个不同的那不勒斯角色，他们的生活最终相互联系在一起。担任主角的是两位有史以来最成功的那不勒斯演员——索菲亚·罗兰和托托。

《奇遇》（L'Avventura，1960）。这部由安东尼奥尼导演的惨淡而有感知力的经典影片以西西里岛的火山景观为背景，非常感性，讲述了中产阶级关系及

与道德无关的选择。

《甜蜜生活》(La Dolce Vita，1960)。在费里尼这部20世纪60年代非常流行的有关名人、时尚(最终却十分空虚)的经典作品中，马切洛·马斯楚安尼扮演的是一位当今标志性的追逐名人的摄影记者。

《夜》(La Notte，1961)。这部弗朗西斯科·罗西导演的影片以工业化米兰的惨淡市容为背景。情节虽然不多，但巧妙地结合了缓慢缠绵的场景和对白。

《龙头之死》(Salvatore Giuliano，1962)。这部由弗朗西斯科·罗西导演的影片讲述了一位来自西西里岛的山匪的故事，他在20世纪50年代意外身亡之后成为该岛的英雄人物。是西西里岛和黑手党题材的最佳电影，且也可能是唯一一部从未提及黑手党这个单词的影片。

《蚀》(The Eclipse，1962)。安东尼奥尼将罗马没有人情味的证券交易所作为这部进展缓慢、命中注定的爱情故事的拍摄场所。虽然情节较短，但给人一种难忘的视觉微妙感。

《城市上空的魔掌》(Hands Over the City，1963)。这部由弗朗西斯科·罗西导演、洛·史泰格主演的文献片是对那不勒斯建筑行业暴徒现象的残酷批评。而最令人感到震惊的可能是这一现象至今仍未消除。

《8 1/2》(1963)。费里尼最具自传性的电影，讲述了一位"遇到阻碍"的电影导演回想他过去的生活、爱情和成功。这或许也是他最受尊敬的电影，但你也可以称为自我放纵。这部电影的名字标志着费里尼到当时为止所拍完的电影数量。

《红色沙漠》(Red Desert，1964)。拉韦纳地处偏远的炼油厂和发电厂为这部影片提供了完美的拍摄背景，正好符合小说里的场景。

《马太福音》(The Gospel According to Matthew，1964)。这部由帕索里尼导演的影片激进地诠释了一个为众人所熟知的故事：圣马太福音详细记载的基督生平。在这部影片中，基督是一位一心想要改变世界的激进分子，且不一定会凭借和平手段达到这一目的。

《昨天、今天和明天》(Yesterday, Today, Tomorrow，1965)。这部由维托里奥·德·西卡导演的喜剧讲述了三个意大利女性的故事：一个在那不勒斯出售香烟，一个是罗马的妓女，还有一个是米兰一位实业家的妻子。马切洛·马斯楚安尼与索菲亚·罗兰一样出色，且(几乎)得到了她的所有真传。

《定理》(Theorem，1968)。这部由帕索里尼导演的电影采用镜头交切的手法拍摄了一个精神空虚的米兰中产阶级家庭，其中一个神秘的年轻陌生人含蓄地影射了导演自己，且带有火山荒地的凄凉之景。

《悲惨的青春》(The Garden of the Finzi-Continis，1970)。这部由维托里奥·德·西卡导演的电影讲述了一个战前生活在费拉拉的犹太家庭的故事，完美捕捉了乔治·巴萨尼这本伟大小说哀伤轻柔的情感。

《寸土必争》(Many Wars Ago，1970)。这部由罗西导演的有关战争残暴的影片讲述了"一战"期间奥地利前线意大利军队的一次叛变。

《同流者》(The Conformist，1970)。这是贝托鲁奇的早期电影之一，由阿尔贝托·莫拉维亚的小说改编而成，影片通过如梦般混乱的倒叙模式描述了一位精神空虚的英雄在法西斯主义的罗马寻找替代父亲的故事。《同流者》是贝托鲁奇走上世界舞台的第一部影片。

《蜘蛛的计谋》(The Spider's Strategem，1970)。这部影片拍摄于曼托瓦附近奇特的星星状文艺复兴城镇萨比奥内塔，这是第一部由意大利国家电视网络RAI赞助的正片，用倒叙的手法讲述了自法西斯时代起遭到破坏的父子关系。

《魂断威尼斯》(Death in Venice，1971)。在维斯康蒂的作品中，风格总是更甚于内容，这部电影改编自托马斯·曼的短篇同名小说，描述了一个小男孩沉迷一位心神俱疲的作家的故事，可能是情感流露和视觉效果最佳的范例。曼小说中的作家在维斯康蒂的电影里是一位作曲家。

《十日谈》(Decameron，1971)。这部由帕索里尼导演的意大利文学经典之作因其清晰的性爱场面创下了票房纪录，但该导演的目的是政治而非性爱，他将薄伽丘于14世纪著作的故事从原来的佛罗伦萨中产阶级背景转换为一无所有的那不勒斯。

《罗马》(Roma，1972)。在费里尼的作品中，宗教是一个主要题材，在他讽刺罗马天主教会时，他正处于事业的鼎盛期，正如这部影片里古怪牧师的时装会演一样，这是他最知名的电影之一。

《阿玛柯德》(Amarcord，1973)。费里尼在家乡里米尼拍摄的几部电影之一，当时仍是法西斯主义时期。也是一部自传题材的电影，这不仅讲述了一个年轻人的故事，也是对教会和墨索里尼的讽刺。

《1900》(Novecento，1976)。这是一部由贝托鲁奇导演的跨越20世纪上半叶的历史名作，刻意按照史诗的规模讲述了两兄弟在经历过"一战"，面对法西斯崛起及之后所选择的道路。影片长6小时(分成两个部分)，是一个非常令人信服的故事。

《卡萨诺瓦》(Casanova，1976)。费里厄拍摄的这部有关众人皆知的好色之徒的作品是一部奇特(且慎重)的电影，具有前瞻性。这部电影并非在威尼斯拍摄，其礁湖里的水实际上是不断摇动的塑料片，这与新现实主义的真实景观形成了奇特的反差。

《拿撒勒的耶稣》(Jesus of Nazareth，1977)。在弗朗哥·泽菲雷里这部伤感的电视电影里，耶稣不是一个主张和平的人，而是地下无产阶级的拥护者，是伪善者的敌人，以意大利南部较为贫穷的地区为拍摄点，但与圣经场景却惊人相似，且由该区域的农民出演。

《我父我主》(Padre Padrone，1977)。这部由塔维尼兄弟导演的迷你史诗以撒丁岛为背景，详细地叙述了一位霸道的父亲和他叛逆的儿子之间的对决。

《木屐树》(The Tree of Wooden Clogs，1978)。这部由埃曼诺·奥尔米导演的影片的演员均来自贝加莫，说方言，配以意大利语字幕，且风靡世界各地。

《基督停在恩波利》(Christ Stopped at Eboli，1979)。

这部电影含蓄地讽刺了“南方的问题”，非常出人意料的，电影以巴西利卡塔的贫困山村为背景。

《迷情逆恋》(La Luna，1979)。这是贝托鲁奇导演的第一部电影，吉尔·克雷伯格在其中扮演一位备受折磨的歌剧歌手的儿子，同样受尽各种折磨。这部电影的人物角色并不太合理，但不可否认的是他们被完美地组合在了一起。

《女性之城》(The City of Women，1980)。这部费里尼晚年时候拍摄的梦幻般的影片探讨了这位伟大的意大利导演自己的性幻想，并借马切洛·马斯杜安尼将其展现出来。

《三兄弟》(Three Brothers，1981)。正如片名所示，这部影片描述了政治态度各不相同的三兄弟在回到故乡普利亚参加他们母亲葬礼时重聚，相互争吵、回忆并谈论梦想。

《卡奥斯》(Kaos，1984)。改编自皮兰德罗的小说，在风景如画的西西里岛拍摄，迷人的意大利风景，令人想起过去的时光。

《早安巴比伦》(Good Morning Babylon，1987)。这可能是塔维尼兄弟拍摄的最好的一部电影，记录了兄弟两人在无声电影时代闯荡好莱坞的生命旅程，但最终在“一战”期间他们却成为彼此的敌人。这是一部规模较大的史诗般的电影，制作精美。

《天堂电影院》(Cinema Paradiso，1988)。这部由朱塞佩·托纳多雷导演的电影获得了奥斯卡奖，其巴勒莫附近的故乡山村为背景，并通过一系列倒叙手法讲述了故事情节。其核心人物是一位名叫萨尔瓦多的著名电影导演，回到村庄参加他童年时期经常去的天堂影院里的放映员的葬礼，却发现这个影院即将被夷为平地，以建造一个停车场。

《北非情人》(**Marrakech Express**，1989)。这并不是由民谣组合 Crosby、Stills & Nash 演唱的歌曲，而是一部由加布里尔·萨尔瓦托导演的公路片，讲述了 7 个年轻的意大利人出发前往摩洛哥寻找他们朋友的故事。

《光影花妓》(Splendor，1989)。这部由埃托雷·斯科拉导演的怀旧影片讲述了一个小省会城市电影院的主人被迫将电影院出售给房地产开发商的故事。

《永远的梅里》(Mery per Sempre，1989)。马可·西里拍摄的影片通常都针对具体的社会问题，而这部影片则讲述了几个年轻人在监狱里的生活。其续集《外面的小孩》(1990)则描述了他们刚从监狱出来时的生活状况。

《放开心胸》(Open Doors，1990)。这部由吉安尼·阿米里奥导演的政治戏剧以“二战”前不久崇尚法西斯主义的巴勒莫为背景，主要讲述了一位自由派法官在调查无孔不入的腐败时所遇到的阻碍，这与当时的局势非常贴切。

《地中海》(Mediterraneo，1991)。这部由萨尔瓦托导演的影片讲述了 1941 年，8 个顽抗的意大利水手在希腊岛屿搁浅，并逐步融入当地生活的故事。电影发行的当年便赢得了奥斯卡最佳外语片奖。

《马屁精》(The Brownnose，1991)。这部由丹尼埃尔·卢凯蒂导演的电影讽刺有特权的意大利人以瞒骗体制的手法不择手段地达成目标，而送礼和贿赂成风的官僚主义(即便有时并非心甘情愿)涉及了各种形式的反英雄主义。

《埃斯孔迪多港》(Puerto Escondido，1992)。影片情节稍微有些牵强，讲述了一位普通人被银行劫匪射伤，最终生活在墨西哥一个公社里的故事。但正如所有萨尔瓦托拍摄的电影一样，故事曲折动人，且意味深长。

《小小偷的春天》(Stolen Children，1992)。这部吉安尼·阿米里奥导演的在意大利外最知名的电影之一讲述了一个孩子严重的腐败社会。

《亲爱的日记》(Dear Diary，1993)。南尼·莫莱蒂作为这部影片的导演、演员兼编剧，获得了巨大赞誉。这部电影涵盖了众多内容，如 20 世纪的建筑、儿童和电话，以及帕索里尼悬而未决的谋杀案、田园诗般的乡村和莫莱蒂自己与癌症的对抗。这部电影大部分是莫莱蒂骑着踏板车穿过罗马，或乘坐渡轮从一座岛屿到另一座岛屿拍摄而成的。

《邮差》(Il Postino，1994)。这部由迈克尔·雷德福导演的影片讲述了一个幽默的故事，以 20 世纪 30 年代的意大利为背景，遵循中心人物的艺术和政治觉醒，由意大利喜剧演员马西莫·特罗西主演(他在这部电影拍摄完成后不久就不幸去世了)。

《美丽人生》(Life is Beautiful，1997)。这部由罗贝托·贝尼尼导演的影片讲述了大屠杀的故事，并敢于将戏剧和种族灭族结合在一起。这部电影的主题是父母渴望保护自己孩子的纯真而非大屠杀本身，且贝尼尼(他和他的妻子尼可莱塔·布拉斯基联袂主演)采用视觉幽默将沉痛表现出来，有时几乎让人无法忍受。

《复活的托托》(Toto Che Visse Due Volte，1998)。这部由丹尼尔·切皮里和弗兰克·马雷斯克合力制作的电影以西西里岛为背景，因其违反了宗教和性爱禁忌而得罪了一小部分人，但这部打破习俗的电影并没有给制造商带来麻烦。当电影检查员决定对其禁播时，当时的副总理(一位电影爱好者)走了进来并解放了这部电影的播放限制。

《两个 4 月》(Aprile，1998)。南尼·莫莱蒂似乎不断质疑万物的价值，包括他自己的工作，但实际上这部电影更加吹毛求疵，着重于他无法决定如何完成他的电影，甚至是否要去完成它们。虽然收视率不佳，但却是一部非常有趣的电影。

《他们微笑的样子》(The Way We Laughed，1998)。这是阿梅里奥近期最成功的电影之一，描述了两兄弟在 20 世纪 50 年代末离开贫穷的西西里岛前往都灵的故事，这部怀旧电影暗示了现今意大利模糊的不满意识起源于 20 世纪 50 年代末 60 年代初。

《战争预演》(Rehearsal for War，1998)。这部由马里奥·马尔多那导演的影片直击南斯拉夫的冲突以及在我们的邪恶观念中想象的力量。

《情留脑海》(Come Te Nessuno Mai，1999)。这部由加布里尔·穆奇诺导演的成长故事片是一部以美国高中为背景的喜剧风格电影，非常有趣；他钟爱的意大利学生是那些高度政治化的年轻人，计划罢

工并参加一个24小时的静坐示威，且两者都是在不可避免的焦虑和初恋的背景下发生的。

《穿过你眼神的爱》(Light of My Eyes，2001)。影片以罗马为背景，探索了大部分人在生活和爱情中感受到的疏离感，令人非常难忘。这部影片由朱塞佩·皮西奥尼导演，尤其要感谢女主角玛丽亚，没有固定的刻板套路，且演技精湛。

《赤色月亮》(Luna Rossa，2001)。这部影片由那不勒斯的安东尼奥·卡帕洛导演，讲述了一个克莫拉内部家庭的生活，借用希腊悲剧作为电影的构架，并采用独立摇滚乐队Almamegretta的作品为背景音乐，十分有魅力。电影视觉效果丰富，夹杂着忧伤、困惑和暴力，在某一程度上有艺术保证，近年来很少出现这样的作品。

《儿子的房间》(The Son's Room，2001)。与更为著名的《亲爱的日子》相比，这部由南尼·莫莱蒂导演的最新影片是一部更为黑暗的作品，意在探索一个家庭的悲痛；在戛纳电影节上赢得了金棕榈奖。

《前进天堂》(Sailing Home，2001)。这部由温琴佐·马拉导演的影片在拍摄时预算有限，因此采用了渔夫而非专业演员，且说的是那不勒斯方言(在本国放映时带有意大利语字幕)，是一部半纪录片风格的影片。

《未知的命运》(Ignorant Fairies，2001)。以爱情、迷失和陷阱为主题，配以中东和拉丁音乐。导演欧兹·派特在评论意大利电影当前的变化时曾言道："观众的要求越来越苛刻。同时人们也更愿意去尝试新的题材。但在之前他们会先去看这类题材的外国电影。"

《最后一吻》(The Last Kiss，2001)。这部由穆奇诺导演的浪漫戏剧讲述了男主人公在面对爱人怀孕时的恐慌以及对逝去青春的追逐，荣获各种奖项和观众的普遍赞同。

《木偶奇遇记》(Pinocchio，2002)。这部由罗贝·贝尼尼导演的影片改编自意大利作家卡洛·科洛迪于1880年创作的寓言故事，在其上映的第一个周末票房就达到了700万美元，创下了意大利票房的新纪录。贝尼尼在这部影片中既是演员又是导演，扮演了男主人公的妻子布拉斯奇——一位蓝头发的仙女。

《风摇地动》(Vento di Terra，2004)。这部由温琴佐·马拉导演的影片是《前进天堂》的后续之作，拍摄场地位于那不勒斯，描绘了艰难困苦的城市生活。

《马里奥的战争》(Mario's War，2005)。这部由卡普安诺导演的励志影片讲述的是一个富裕的那不勒斯家庭抚养一个精神失常的男孩的故事。

《隐秘女人心》(La Sconosciuta，2006)。这部由托纳多雷导演的电影讲述了一位东欧妓女为在意大利城镇谋生，被迫放弃了她的孩子。

《8月中旬的午餐》(Mid-August Lunch，2008)。这是《罪恶之都》的编剧詹尼·迪·格雷戈里奥导演的处女作，且两者之间有很大不同：这是一部温情喜剧，讲述了一位倒霉的中年男子照顾其生活在特拉斯泰韦雷公寓里的母亲，而最终为整栋公寓里的一群老年女士们做午餐的故事。赞美年老的影片仅此一部。

《美声男伶》(Il Divo，2008)。这是保罗·索伦提诺导演的关于沉迷于权利及战后最有影响力的意大利政客朱利奥·安德烈奥蒂的人物传记片，影片直言不讳。

《罪恶之都》(Gomorrah，2008)。这是近年来意大利众人皆知的电影，以罗贝托·萨维亚诺最畅销的书为模板，讲述了那不勒斯黑手党组织克拉莫的故事。这部电影描述了那不勒斯不为人知的一面，拍摄非常艰难——拍摄地点位于城市以北的住宅工程，所有演员都是当地人士。

《教皇诞生》(We Have a Pope，2011)。南尼·莫莱蒂被一些人称为罗马的伍迪·艾伦，用一系列温和、表演精彩且复杂的人间喜剧记录城市居民的生活和神经质。他的这部新片描述了被迫当上教皇的男主人公是如何处理随之而来的恐慌的故事。

意大利电影中的现实主义和新现实主义

法西斯政权出奇缓慢地发现了电影的潜力，但1937年墨索里尼的**"电影城"**(Cinecittà)落成，电影制片厂的综合设施就设置在罗马郊外，仍是意大利电影产业的神经中枢，并制作了一系列的宣传电影。

20世纪30年代末40年代初，纪实风格的**现实主义**元素开始潜入电影制作：比如解决当代社会的主题，偶尔使用非专业演员，一些导演甚至正式认同了偶尔真实的纪录片。没有夸大的言辞，没有典型的法西斯主义风格电影的假象。像这样的电影，未来新现实主义的著名导演，如卢奇诺·维斯康蒂、罗贝托·罗塞里尼和维托里奥·德·西卡，都教育自己的学徒学习技术，如此几年后，他们就可以发挥自己创造性的想象力来制片了。

1945年，罗塞里尼突破性的影片《罗马不设防》的上映迎来了**新现实主义**的新浪潮。这次运动没有宣言，但其主要领导人——还是罗塞里尼·德·西卡和维斯康蒂，试图在他们的电影中呈现出日常生活的状态，而不是浪漫的梦想。他们制定了具体的目标(但他们并不一定会坚持)，以展现真实的人们而非传统的英雄人物，影片制作采用真实的时间、真实的灯光和真实的场所，这意味着他们会使用非专业演员，并在现场实地而非摄影棚里拍摄。

语言

在意大利，如果一个人会说英语，那会给他带来很大的荣誉感，此外还有很多人愿意炫耀自己的知识。但是如果偶尔说一些意大利语，无论说多短，都可以让你从成群的游客中脱颖而出。下面的单词和短语可以帮助你掌握些基本词汇；市面上有众多优秀的便携字典，其中《柯林斯字典》是最好的选择。

发音

意大利语是欧洲最简单易学的语言之一，尤其是当你学过一些法语或西班牙后，更是轻而易举。其**发音**很简单：意大利单词的重音一般在倒数第二音节，除非有重音符号（“or”）另外标记，且通常要夸张地张大嘴才能清晰地发音。

你可能会遇到的唯一困难是意大利语中的少数辅音，与英语有所不同：

C 在 e 或 i 之前的要发其在 church 中的音，而相同元音前的 ch 发音则比较重，类似于英语中的 cat。

sci 或 sce 发音分别类似于 sheet 和 shelter。

g 在 e 或 i 之前的发音比较柔和，就如英语中的 geranium；但在 h 之前，g 需发重音，如 garlic。

gn 发音听起来有点像 onion 中 ni。

gl 在意大利语中的发音比较软，有点像英语中的 li，如 stallion。

h 发不送气音，如其在 honour 中的发音。

当你与陌生人说话时，出于礼貌应用第三人称的形式（如用 lei 代替 tu 表示“你”的意思）。此外值得注意的是，意大利人不会经常说“请”或“谢谢”：这些全都暗示在语音语调里，如果有疑问，那么宁可选择礼貌一些的用语。

单词和短语

基础用语

早上好 buongiorno
下午好 / 晚上好 buonasera
晚安 buonanotte
你好 / 再见 ciao(informal; tostrangers use phrases above)
再见 arrivederci
是 si
不是 no
请 per favore
谢谢（非常感谢）(molte/mille) grazie
不用谢 prego
没关系 va bene
你好吗？ come stai/sta?(informal/formal)
我很好 bene
你会说英语吗？ parla Inglese?
我听不懂 non ho capito
我不知道 non lo so
打扰了 mi scusi
请让一下 permesso
我很抱歉 mi dispiace
我来这里度假 Sono qui in vacanza
我是中国人 Sono Cinese
你叫什么名字？ Come ti chiami/si chiama?(informal/formal)
等一下！ aspetta!
我们走吧！ andiamo!
这 / 那 qui/là
好 / 坏 buono/cattivo
大 / 小 grande/piccolo
便宜 / 贵 economico/caro
早 / 晚 presto/tardi
热 / 冷 caldo/freddo
近 / 远 vicino/lontano
快 / 慢 velocemente/lentamente

询问

哪里？ dove?
……在哪儿？ dov'è/dove sono...?
什么时候？ quando?
什么？ cosa?
那是什么？ cos'è?
多少？ quanto/quanti?
为什么？ perché?
这是 / 这里有……吗？ c'è...?
它什么时候开门 / 关门？ A che ora apre/chiude?
这用意大利语怎么说？ Come si chiama in Italia?

旅游和方向

……在哪里？ Dov'è...?
我怎样可以去……？ Per arrivare a...?

市中心 il centro
（主要）广场 la piazza (principale)
车站 la stazione
公共汽车站 l'autostazione
机场 il porto
向左 / 右拐 Giri a sinistra/destra
直走 Vai sempre diritto
去……有多远？Quant'è lontano a...?
……的抵达 / 出发时间是多少？ che ora arriva/parte...?
公交车 l'autobus
长途客车 il pullman
渡轮 il traghetto
水翼艇 l'aliscafo
飞机 l'aereo
火车 il treno
我需要换车吗？Devo cambiare?
它在哪个站台离开？ Da quale binario parte?
需要花多长时间？Quanto ci vuole?
你能告诉我什么时候下车吗？ Mi può dire dove scendere?
我想买一张去……的票 Vorrei un biglietto per...
单程 solo andata
往返 andata e ritorno

指示标牌

入口 / 出口 entrata/uscita
进站口 / 出站口 arrivi/partenze
免费入口 ingresso líbero
先生 / 女士 signori/signore
洗手间 gabinetto/bagno
空闲 / 使用中 libero/occupato
禁止吸烟 vietato fumare
开 / 关 aperto/chiuso
维护关门中 chiuso per restauro
假日休息 chiuso per ferie
拉 / 推 tirare/spingere
收银台 cassa
发生故障 guasto
按铃 suonare il campanello

住宿

我想预订一间房 Vorrei prenotare una cámera
我有预订 Ho una prenotazione
附近有酒店吗？C'è un albergo qui vicino?
你们有……吗？Ha...?
单间 / una cámera singola/
双人间 / 三人间 doppia/tripla
床位 un letto
入住一晚 / 两晚 / 三晚 peur na/due/tren otti
入住一周 / 两周 / 三周 per una/due settimana/e
一张双人床 con un letto matrimoniale
两张单人床 con due letti
淋浴 / 澡池 con doccia/bagno
阳台 con balcone
热 / 冷水 acqua calda/fredda
多少钱？Quanto costa?
包含早餐吗？È compresa la prima colazione?
有更便宜点的吗？ Ha qualcosa che costa di meno?
我可以看下房间吗？Posso vedere la cámera?
我要这间房 Lo/La prendo (m/f)
酒店 albergo
旅馆 ostello
露营地 campeggio
电梯 ascensore
钥匙 chiave
全 / 半膳宿 pensione completa/mezza pensione

餐馆

我想预订一个（两人）桌 Vorrei riservareuna távola (per due)
我们能坐在外面吗？Possiamo sederci fuori?
我能点餐了吗？Posso ordinare?
我是素食主义者 Sono vegetariano/a (m/f)
里面有肉吗？C'è carne dentro?
好吃 È buono
结账 Il conto, per favore
包含服务费吗？Il servizio è incluso?
（套餐）菜单 menù (fisso)
男服务员 / 女服务员 cameriere/a
刀 coltello
叉 forchetta
勺子 cucchiaio
盘子 piatto
玻璃杯 glass

购物及服务

我想买…… Vorrei comprare...
这个 / 这些多少钱？ Quanto costa/cóstano?
太贵了 È troppo caro
要 / 不要 con/senza
多一些 / 少一些 più/meno
够了，不要了 basta

我要这个 Lo/la prendo (m/f)
这里可以刷信用卡吗？ Accettatecartedi credito?
银行 banca
货币兑换 cambio
邮局 posta
旅游局 ufficio turisti
商店 negozio
超市 supermercat
集市 mercato
自动存取款机 Bancomat

日期、时间和月份

现在几点了？ Che ore sono?
9 点 Sono le nove
今天 oggi
明天 domani
后天 dopodomani
昨天 ieri
现在 adesso
稍后 più tardi
早上 di mattina
下午 nel pomeriggio
晚上 di sera
周一 lunedì
周二 martedì
周三 mercoledì
周四 giovedì
周五 venerdì
周六 sabato
周日 domenica
1 月 gennaio
2 月 febbraio
3 月 marzo
4 月 aprile
5 月 maggio
6 月 giugno
7 月 luglio
8 月 agosto
9 月 settembre
10 月 ottobre
11 月 novembre
12 月 dicembre

数字

1 uno
2 due
3 tre
4 quattro
5 cinque
6 sei
7 sette
8 otto
9 nove
10 dieci
11 undici
12 dodici
13 tredici
14 quattordici
15 quindici
16 sedici
17 diciassette
18 diciotto
19 diciannove
20 venti
21 ventuno
22 ventidue
30 trenta
40 quaranta
50 cinquanta
60 sessanta
70 settanta
80 ottanta
90 novanta
100 cento
101 centuno
110 centodieci
200 duecento
500 cinquecento
1000 mille
5000 cinquemila

意大利菜单

基本材料和小吃

aceto 醋
aglio 蒜
biscotti 饼干
burro 黄油
caramelle 糖果
cioccolato 巧克力
formaggio 奶酪
frittata 煎蛋卷
marmellata 果酱
olio 油
olive 橄榄
pane 面包
pepe 胡椒
riso 米饭
sale 盐
uova 鸡蛋
yogurt 酸奶
zucchero 糖
zuppa 汤

头菜（Il Primo）

brodo 清汤
minestrina 小意大利面状的清汤
minestrone 香浓的蔬菜汤
pasta al forno 烤意大利面，通常有肉末、西红柿及奶酪
pasta e fagioli 加有面食和豆类的汤
pastina in brodo 清汤意大利面
stracciatella 鸡蛋汤

意大利面

bucatini 空心意大利粗面条，在罗马和拉齐奥比较常见
cannelloni 管状的意大利粗面条，里面通常塞有牛肉
capellini 意大利细面条，比 capelli d'angeli 厚一些
conchiglie 贝壳形状的意大利面，蘸上浓郁的酱汁很美味
farfalle 蝴蝶形状的意大利面
fettuccine 扁平的带状鸡蛋面
fusilli 螺旋意大利面
gnocchi 土豆和面食馄饨，经常会配有“alla sorrentina”或西红柿酱和罗勒酱
lasagne 大块的鸡蛋面，一般与白汁沙司和牛肉一起放在烤箱中烤
linguini 薄又扁平的面条，常与海鲜搭配
macaroni 小管状意大利面
maltagliati 三角形状的扁意大利面，通常放在汤中食用
orecchiette 小耳朵状的意大利面块
paccheri 大管状意大利面，即直通粉
panzarotti 从普利亚区传承的意大利面
pappardelle 又厚又扁的鸡蛋面
penne 最常见的管状意大利面，即通心粉
pici 厚厚的托斯卡纳意大利面
ravioli 意大利饺子——扁平的方块状有馅面食
rigatoni 又大又弯曲的面食，比通心粉大，比直通粉小
spaghetti 最普通的意大利面，细长的非鸡蛋面
tagliatelle 扁平的鸡蛋面，比 fettuccine 细一点
tonnarelli bucatini 的另一个名字
tortellini/tortolloni 三角形的有馅面条，可以折成圆形
tortiglioni 细通心粉

意大利面酱（沙拉）

amatriciana 培根和西红柿切丁
arrabbiata 有辣椒的香辣西红柿酱
bolognese 肉
burro 黄油
carbonara 奶油、火腿和鸡蛋
funghi 蘑菇
panna 奶油
parmigiano 帕尔马奶酪
peperoncino 橄榄油、大蒜和新鲜辣椒
pesto 罗勒碎末、蒜和松仁
pomodoro 番茄酱
puttanesca 带有西红柿、鳀鱼、橄榄油和牛至叶粉，非常“性感火辣”
ragù 肉酱
vongole 蛤蜊

主菜（Il Secondo）

肉类（carne）

agnello 羊羔肉
bistecca 牛排
carpaccio 生牛肉片
cervello 通常指牛犊的脑
cinghiale 野猪
coniglio 兔子
costolette 肉片、排骨
fegato 肝
maiale 猪肉
manzo 牛肉
ossobuco 小牛的胫骨
pancetta 培根
pollo 鸡肉
polpette 肉丸
rognoni 肾脏
salsiccia 香肠
saltimbocca 小牛肉火腿
spezzatino 炖肉
trippa 内脏

vitello 小牛肉

鱼类（pesce）和贝类（crostacei）

acciughe 凤尾鱼
anguilla 鳝鱼
aragosta 龙虾
baccalà 干腌鳕鱼
calamari 鱿鱼
cefalo 鲻鱼
cozze 贻贝
dentice 海鲤
gamberetti 小虾米
gamberi 对虾
granchio 螃蟹
merluzzo 鳕鱼
ostriche 牡蛎
pesce spada 箭鱼
polpo octopus 章鱼
rospo monkfish 扁鲨
sampiero 海鲂
sarde 沙丁鱼
sogliola 鳎目鱼
tonno 金枪鱼
trota 鳟鱼
vongole 蛤蜊

蔬菜（contorni）和沙拉（insalata）

asparagi 芦笋
carciofi 洋蓟
carciofini 朝鲜蓟心
cavolfiori 花椰菜、菜花
cavolo 卷心菜
cipolla 洋葱
erbe aromatiche 香草
fagioli 豆子
fagiolini 绿豆
finocchio 茴香
funghi 蘑菇
insalata verde/mista 绿色沙拉 / 混合沙拉
lenticchie 扁豆
melanzane 茄子
patate 土豆
peperoni 辣椒
piselli 豌豆
pomodori 番茄
radicchio 红色蔬菜沙拉
spinaci 菠菜

烹饪术语

al dente 温火，不能煮太久
al ferri 无油烧烤
al forno 烘焙
al sangue 半熟
alla brace 烧烤
alla griglia 炙烤
alla milanese 与鸡蛋和面包屑一起炸
alla pizzaiola 与番茄酱一起煮
allo spiedo 煎
arrosto 烘烤
ben cotto 全熟
bollito/lesso 烹煮
cotto 煮过的
crudo 生的
fritto 炸
in umido 炖
ripieno 加馅
stracotto 炖

奶酪（formaggio）

dolcelatte 奶油蓝奶酪
fontina 常用来做饭的意大利北部奶酪
gorgonzola 柔软浓郁的蓝纹奶酪
mozzarella 乳白色软奶酪，是用水牛奶的传统方法制成
pecorino 浓郁的山羊硬干酪
provola/provolone 圆溜溜的光滑淡味奶酪，由水牛奶或羊奶制成，偶尔会烟熏
ricotta 乳清干酪，白色软质的羊奶酪

甜点（dolci）、水果（frutta）和坚果（noci）

amaretti 蛋白杏仁饼干
ananas 菠萝
anguria 西瓜
arachidi 坚果
arance 橘子
banane 香蕉
cacchi 柿子
ciliegie 樱桃
coccomero 西瓜
crostata 果酱酥皮馅饼或巧克力馅饼
fichi 无花果
fichi d'india 仙人掌果
frágole 草莓
gelato 冰激凌

limone 柠檬
macedonia 水果沙拉
mandorle 杏仁
mele 苹果
melone 瓜
pere 梨子
pesche 桃子
pinoli 松子
pistacchio 开心果
sorbetto 冰冻果子露
torta 蛋糕、馅饼
uva 葡萄
zabaglione 由鸡蛋、糖和白葡萄酒做成的甜点
zuppa inglese 松糕

酒水饮料

acqua minerale (con gas/senza gas) 矿泉水（碳酸/普通）
aranciata 橘子水
birra 啤酒
bottiglia 瓶装
caffè 咖啡
cioccolato caldo 热巧克力
ghiaccio 冰
granita 冰咖啡或冰水果饮料
limonata 柠檬水
spremuta 鲜榨果汁
spumante 起泡酒
succo 加糖的浓缩果汁
tè 茶
tonica 开胃水
vino 葡萄酒
rosso 红葡萄酒
bianco 白葡萄酒
rosato 玫瑰葡萄酒
secco 干红
dolce 甜葡萄酒
litro 升
mezzo 半
quarto 1/4
caraffa 玻璃水瓶
salute! 干杯!

艺术和建筑术语词汇表

agora 古希腊城市的广场或市场
ambo 意大利中世纪教堂非常流行的简单讲坛
apse 教堂半圆形十字翼部（通常在东面）
architrave 柱上楣构的最低部分
atrium 内庭
baldacchino 圆柱上的华盖，通常放置在教堂祭坛的上方
basilica 最初是罗马的行政大楼，后被改建为早期的基督教堂；区别在于其没有耳堂
belvedere 露台或瞭望点
caldarium 罗马澡堂的蒸汽屋
campanile 钟楼，有时单独存在，但通常都和教堂联系在一起
Capital 圆柱顶端
Catalan-Gothic 融合了 15 世纪北欧和西班牙风格的混合建筑形式
cella 神殿圣殿
chancel 拥有祭坛的教堂部分
chiaroscuro 绘画中明暗关系的平衡，及艺术家对这两者之间对比度的描述技巧
ciborium baldacchino 的另一个说法，见上文
cornice 古典门面的顶部
cortile 有长廊的庭院或修道院
cosmati work 大理石上的装饰性马赛克镶嵌作品，色泽鲜明，可在早期的意大利基督教教堂中看到，尤其是罗马；其名字起源于 Cosma，这是当时大理石工人家庭的统称
cryptoporticus 地下通道
cyclopean walls 用巨大粗糙的石材建成的防御工事，在罗马时代之前的拉齐奥居民区非常常见
Decumanus Maximus 罗马城镇的主要街道，第二条十字街道则是 Decumanus Inferiore
entablature 古典建筑圆柱上方、檐口下方的部分
ex voto 为表示对圣徒的感激而设计的人工制品
fresco 壁画，艺术家会在湿石膏中添加涂料以便保存地更永久
loggia 屋顶长廊或露台
metope 希腊神殿中楣上的嵌板
Mithraism 基督教创立之前的祭仪，与波斯人的光之神有关，据说他杀了一头牛并用它的血滋养整个世界
Nave 教堂的中央空地，两侧有通道
Pantocrator 通常指的是展开双臂的基督形象
piano nobile 宫殿的主楼层，通常是第一层
polyptych 多联木画屏
portico 有遮盖的建筑物入口或门廊
presepio/presepe 圣诞马棚
putti 小天使
reliquary 圣骨匣；通常装饰得非常精美
sgraffito 一种装饰技术，即将一层石膏刮成图案
stereobate 可以看见的建筑地基，尤其是指希腊神殿
stucco 灰泥，由水、石灰、沙子和大理石粉末混合而成的石膏，常用来装饰
thermae 浴室，通常是罗马别墅中最精美壮观的建筑物
triptych 三联木板上的绘画
trompe l'oeil 视错画

附录

《易行指南》简介

第一本《易行指南》(Rough Guides) 主要描写希腊旅游，出版于 1982 年，本是一个学生的个人计划，后来却成为出版业的传奇。当时马克·埃林厄姆还是一名刚从英国布里斯托大学毕业的英语专业学生，在前一年夏天已经去过希腊旅游，但没有找到合适的指南书。在一群朋友的帮助下，他完成了自己的旅游指南，结合当代新闻风格及深入实际的做法满足了游客的需求。

这本书的成功迅速催生了一系列旅游指南，共涵盖几十个目的地。此外，这些指南还为囊中羞涩的背包客提供了解决之道，加上内容准确翔实、方法简明扼要且提供了物超所值的信息，很快就被更广泛的读者津津乐道。

如今的《易行指南》会包括从经济型到豪华型的多种旅游建议，并涵盖了全球 200 多个国家和地区，并终于在 2015 年登陆中国，与广大中国旅游者见面。

登录 ⓦ roughguides.com 查看最新出版物。

易行指南主要工作人员

编辑：Ann-Marie Shaw
排版：Nikhil Agarwal 和 Pradeep Thapliyal
制图：Animesh Pathak
图片编辑：Tim Draper
校对者：Diane Margolis
总编辑：Monica Woods
副编辑：Jalpreen Kaur Chhatwal
制作：Charlotte Cade
封面设计：Nicole Newman、Dan May 和 Nikhil Agarwal
编辑助理：Olivia Rawes
高级印刷制图设计师：Dan May
设计总监：Scott Stickland
旅游出版：Joanna Kirby
数字旅游出版：Peter Buckley
参考资料总监：Andrew Lockett
操作协调员：Becky Doyle
出版总监（旅游）：Clare Currie
商务经理：Gino Magnotta
总经理：John Duhigg
This eleventh edition published March 2013 by

英文版版权信息

This eleventh edition published March 2013 by
Rough Guides Ltd,
80 Strand, London WC2R 0RL
11, Community Centre, Panchsheel Park,
New Delhi 110017, India
Distributed by the Penguin Group
Penguin Books Ltd,
80 Strand, London WC2R 0RL
Penguin Group (USA)
375 Hudson Street, NY 10014, USA
Penguin Group (Australia)
250 Camberwell Road, Camberwell,
Victoria 3124, Australia
Penguin Group (NZ)
67 Apollo Drive, Mairangi Bay, Auckland 1310,
New Zealand
Penguin Group (South Africa)
Block D, Rosebank Office Park, 181 Jan Smuts Avenue,
Parktown North, Gauteng, South Africa 2193
Rough Guides is represented in Canada by Tourmaline Editions Inc. 662 King Street West, Suite 304, Toronto, Ontario M5V 1M7
Printed in Singapore by Toppan Security Printing

1040pp includes index
A catalogue record for this book is available from the British Library
ISBN: 978-1-40936-264-7

1 3 5 7 9 8 6 4 2

MIX
Paper from responsible sources
FSC www.fsc.org FSC™ C018179

帮助更新

我们已做了很多努力以确保第十一版《易行指南——意大利》提供准确的最新内容。然而，所有事情都会不断改变，如新景点“被发现”、营业时间变动、餐馆和酒店价格上涨或质量降低，等等。如果你发现本书有错误或遗漏的信息可随时与我们联系，最好能提供、价格、营业时间、电话号码等。请将你的宝贵意见以邮件的形式发送至 Ⓔ mail@uk.roughguides.com，主题为“Rough Guide Italy Update”。我们会感谢你的支持并会将下一版（如果你喜欢也可以选择其他旅游指南）的副本以最好的邮件形式发送给你。Ⓦ roughguides.com 上会提供更多旅游信息、同行游客联系及旅程预订等服务。

作者简介



罗伯特·安德鲁（Robert Andrews）每年都会去意大利南部游玩 2~3 次，且完成了西西里岛和撒丁岛的旅游指南及各种英国出版物。



罗斯·贝尔福德（Ros Belford）是该旅游指南第一版的合著作者，随后编写并介绍了大量关于意大利和地中海的信息。她有两个女儿，且尽可能待在埃奥利的萨利纳岛屿。



乔纳森·巴克利（Jonathan Buckley）已编著并完成了多本“易行指南”，且出版了 8 本小说。他是英国皇家文学基金的研究员。



马丁·邓福德（Martin Dunford）是易行指南的创始人之一，已在旅游出版社工作了 30 多年。他每年至少前往意大利一次，且是十余本旅游指南的作者；在他离开公司追求自由和其他旅游兴趣之前，曾是易行指南的出版人，如今他是一位自由作家兼旅游业的出版和数码顾问。此外，他还是一位投资者和企业家，拥有两家初创的数字旅游企业：Ⓦ tripbod.com 和 Ⓦ coolplaces.co.uk。当他不旅行时，他会和他的妻子及两个女儿居住在伦敦的布莱克希思，或和他的家人一起前往诺福克的海滩享受独木舟和帆船运动，并在其周边静静地享受用餐时光。



纳塔莎·福戈斯（Natasha Foges）出生并成长在伦敦北部，在大学时学习英语和拉丁文学并从事教学工作多年。她于 2003 年移居意大利并居住了 4 年，在此期间，她从摄影师助手到拉丁语老师先后担任了多个工作，最后决定在旅游新闻业发展。如今她回到了伦敦，并在易行指南担任高级编辑，但是为了研究并品尝美味的意大利冰激凌，她经常会回来。



露西·拉特克利夫（Lucy Ratcliffe）是一位自由旅行作家和编辑。她访问并撰写意大利北部湖区的旅游介绍已有 12 年，且是该区域多本旅游指南的作者。如今她经常往返于贝加莫和巴塞罗那之间。



西莉亚·乌尔弗雷（Celia Woolfrey）与人合著了本旅游指南的第一版，之后经常前往意大利各地旅行。如今她生活在伦敦，是一位记者兼网络顾问（@towerofturtles，www.cardie.co.uk）。

致谢

Robert Andrews I would like to give loads of thanks to QBC for invaluable insights and great company, and to Eveline and Carlo in Calabria and Mario Zizi on Mount Ortobene, Sardinia, for generous hospitality.

Ros Belford Thanks to Izzy and Juno for everything. To Emma, Gaetano, Max, Ilana, Chiara, Alex, Corallina and Ondina Zangari for moral support, welcome distraction and a corkscrew. To Seby and Silvia at Il Blu in Ortigia for fuelling the book with apricot proseccos, and to all at La Cambusa on Salina for letting me use the terrace as my office. Above all thanks to Andrea for making everything alright again.

Marc Di Duca Grazie to all who helped me along the way in Italy, especially the dedicated staff at tourist offices in Ancona, Macerata, Merano, Bolzano, Trento and Rovereto. Thanks to Andy and Monica at Rough Guides and to my editor Ann-Marie, as well as to my fellow authors for their input. Huge thanks also to my Kiev in-laws for looking after son Taras while I was travelling, and to my wife Tanya.

Martin Dunford I would like to thank everyone in Italy who helped me along the way; my family-Caroline, Daisy and Lucy-who were there in spirit; and Annie Shaw-a real pleasure to be working together again after all this time.

Natasha Foges I would like to thank editor Annie Shaw for being a pleasure to work with; Ed Wright, cartographer per eccellenza, for his advice on maps; Kate Zagorski for her invaluable help with Emilia-Romagna; Harriet Foges for her company in Abruzzo, and for her calm in the face of various brushes with the carabinieri; Rudy for coming along

for the ride, and not complaining once; and Will Widén for giving up his holidays yet again, and for approaching everything (from hire-car mishaps to earthquakes) with cheerful good humour.

Charles Hebbert I would like to thank Diamante and Vittorio, Maria Teresa and Leonardo, Bob and Jenny in Vicenza, and Caroline for all her help.

Lucy Ratcliffe I would once again like to thank Stefania Gatta from the Italian State Tourism, Roberto Ricca from Brescia Tourism and Irene Lilla from Distretto dei Laghi for all their help and Luca, Charlotte and Nico for their dedication to ice cream tasting.

Jo-Ann Titmarsh I'd like to thank Erika Carpeneto at the Turismo Torino office for her huge contribution to the update, and Maurizio Distasi at the Aosta Tourist Office for his help and advice. Thanks to Battista Cornaglia of Casa Scaparone and the staff of Grand Hotel Sitea for their kind hospitality.

读者来信

感谢所有读者能抽出宝贵时间对我们提出意见和建议（若我们无意中省略或拼错某人的名字，在此致上我们的歉意）：

John Bensley、Eric Dunkerley、Christopher Hamilton、Norma McCann、B.R. Shepherd、Janet Young。

图片来源

除下列所示外，其他所有图片版权都归易行指南（Rough Guides）所有（关键词：t- 顶部；c- 中间；b- 底部；l- 左；r- 右；）

p.1 Martin Rietze/Barcroft Media/Getty Images
p.4 Danita Delimont/Getty Images
p.5 Nadia Isakova/Corbis
p.9 Image Source/Getty Images (t)；Travel Ink/Getty Images (b)
p.11 Slow Images/Getty Images
p.12 Giuseppe Bellini/Getty Images)
p.13 Antonio Moreno/Getty Images
p.14 William Cho/Getty Images
p.15 Matz Sjoeberg/Getty Images (t)
p.16 Valentino Grassi (Ideas in Motion)/Getty Images (t)；Byzantine School/Getty Images (b)
p.17 David Madison/Getty Images (br)
p.18 Adam Jones/Getty Images (tl)；Giovanni Guarino/Getty Images (tr)；Matteo Colombo/Getty Images (b)
p.19 Luca Da Ros/Corbis (t)；Getty Images (c)；Sylvain Sonnet/Corbis (b)
p.20 SuperStock)/Getty Images (t)；Anna Henly/Getty Images (b)
p.21 Richard Broadwell/Alamy (t)；DEA/G.Carfagna/Getty Images (b)
p.22 Mario Cipriani/Atlantide Phototravel/Corbis (t)；Carlo Morucchio/Getty Images (b)
p.24 Cornelia Doerr/Getty Images (tl)；Chris Parker/Getty Images (tr)
p.26 Vittorio Zunino Celotto/Getty Images
p.50 Gavin Hellier/Getty Images
p.79 isphotoart/Getty Images
p.117 VisionsofAmerica/Joe Sohm/Getty Images (tl)
p.136 Yvan Travert/Getty Images
p.139 Damiano Levati/Getty Images
p.155 Alessandro Rizzi/Getty Images (t)；Gege Gatt/Getty Images (b)
p.174 Alan Copson/Getty Images
p.177 Vincenzo Lombardo/Getty Images
p.199 Blend Images/PBNJ Productions/Getty Images
p.302 Peter Adams/Getty Images
p.305 Maremagnum/Getty Images
p.321 Matteo Colombo/Getty Images
p.432 Guy Vanderelst/Getty Images
p.435 DEA/E. Lessing/Getty Images
p.445 Slow Images/Getty Images
p.460 Travel Pictures/Alamy
p.463 DEA/G. Sosio/Getty Images
p.481 Getty Images
p.674 Miles Ertman/Getty Images
p.677 Peter Adams/Getty Images
p.693 DEA/Getty Images (t)；Jon Arnold Images/Getty Images (b)
p.710 Peetjohn/Getty Images
p.713 DEA/A. De Gregorio/DeAgostini/Getty Images
p.729 Rino Savastano/Getty Images (t)；Paul Oomen/Getty Images (b)
p.736 Mark Thomas/Getty Images
p.739 Slow Images/Getty Images
p.765 Panoramic Images/Getty Images (t)；Jon Spaull/Getty Images (c)；Samuel Magal/Getty Images (b)
p.797 Slow Images/Getty Images
p.801 Rocielma/Getty Images
p.817 Rudi Sebastian/Getty Images
p.838 Peter Adams/Getty Images
p.841 DEA/G. Nimatallah/Getty Images
p.851 LatitudeStock/Ron Badkin/Getty Images (t)；Vincenzo Lombardo/Getty Images (b)
p.871 Slow Images/Getty Images
p.927 Design Pics/Patrick Swan/Getty Images (b)
p.940 Vladimir Pcholkin/Getty Images
p.943 Doug Pearson/Getty Images
p.955 Danita Delimont/Getty Images (t)；Franz Pritz/Getty Images

封面 Blue Vespa©David Sutherland/Corbis
封底 Canal Grande, Venice ©Visions Of Our Land/Getty Images (t); Countryside, Tuscany©Slow Images/Getty Images; Palazzo Altemps, Rome©Rough Guides

地图符号

本书所有文中地图所用符号示意如下所述

- 机场
- 巴士/出租车站点
- 地铁站
- 网吧/上网点
- 信息亭
- 电话亭
- 停车场
- 医院
- 邮局
- 大修道院
- 名胜古迹
- 历史遗址
- 犹太教会堂
- 雕像
- 修道院
- 花园
- 灯塔
- 城堡
- 露营地
- 考古遗址
- 出入口
- 葡萄园/酿酒厂
- 桥梁
- 游泳池/游泳区
- 山峰
- 山脉
- 岩洞
- 观景点
- 船只
- 渡轮/船只停靠点
- 拱门
- 教会（区域地图）
- 建筑
- 教会
- 体育场
- 基督教墓地
- 海滩
- 公园
- 缆车
- 缆索铁路

列表图例

- 住宿
- 餐馆&咖啡馆
- 酒吧、酒馆&俱乐部
- 商店



下页图：圣撒比纳教堂的圆屋顶，罗马

